

ଆମେ ଅସୁସ୍ଥ ହେଉ କାହିଁକି ?



ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା

ଭୁବନେଶ୍ୱର

# ଆମେ ଅସୁସ୍ଥ ହେଉ କାହିଁକି ?

ଭାରତ ଜ୍ଞାନବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା  
ଏ/୧୨ (ଏଚ.ଆଇ.ଜି.) ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂବୋର୍ଡ଼ କଲୋନି,  
ବରମୁଣ୍ଡା, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।

ବହିର ନାମ  
ପ୍ରକାଶନ ବାଳ

ଆମେ ଅସୁସ୍ଥ ହେଉ କାହିଁକି ?  
୧୯୯୫

ପ୍ରକାଶକ ଓ ସହାଧିକାରୀ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି  
ଏ/୧୨, (ଏଚ୍.ଆଇ.ଜି. ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ଼ କଲୋନୀ)  
ଭୁବନେଶ୍ୱର- ୭୫୧ ୦୦୩, ଫୋନ୍-୪୭୦୮୯୧

ଇଂରାଜୀ ଲେଖାର  
ଅନୁକରଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି  
ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଓ ଅଙ୍ଗସଜା  
ମୁଦ୍ରଣ  
ମୂଲ୍ୟ

ଡ଼ାକ୍ତର ମଦନମୋହନ ପ୍ରଧାନ  
ଅଶୋକ ସ୍ୱାଇଁ  
ତ୍ରିମୂର୍ତ୍ତୀ ଅପ୍ରେସ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ ପ୍ରା:ଲି: ଭୁବନେଶ୍ୱର  
ଟ ୫.୦୦ ମାତ୍ର

Name of the Book  
Year of Publication  
Published and copy right

**AME ASUSTHA HEU KANHIKI ?**  
1995  
**Bharat Gyan Bigyan Samiti**  
A/12 (H.I.G.) Baramunda Housing Board Colony  
Bhubaneswar-751 003, Ph : 470891

Transcreation  
Cover & Illustration  
Printer  
Price

**Dr. Madan Mohan Pradhan**  
Ashok Swain  
**Trimurty Offset Printers Pvt. Ltd, BBSR.**  
Rs. 5.00 Only.

## ଆମେ ଅସୁସ୍ଥ ହେଉ କାହିଁକି ?

ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଅର୍ଥ କଅଣ ? ଅସୁସ୍ଥ ରହିବା ଅର୍ଥ କଅଣ ?



ରାମ ଅସୁସ୍ଥ ଅଛି ।  
ତାକୁ ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି ହେଉଛି ।

ସଲିମ ବି ଅସୁସ୍ଥ ଅଛି ।  
ସଲିମକୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ହୋଇଛି ।



ମଙ୍ଗଳା ସୁସ୍ଥ ଅଟେ ।  
ସେ ସ୍କୁଲକୁ ସାଇକେଲରେ ଯାଏ ।  
ବହୁତ ଖେଳେ । ସେ ଭଲ ପଢ଼େ ।  
ତାକୁ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ।



### ମଙ୍ଗଳାର ସାଙ୍ଗ ସୁମତି ।

ସୁମତିକୁ ଜର କି ରୋଗ ବେମାରୀ ହୁଏନି । କିନ୍ତୁ, ଅଳ୍ପକେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ନିଜର ସବୁ କାମ କରିପାରେନି । ପାଠ ପଢ଼ାରେ ଭଲ କରେନି । ସବୁବେଳେ ସେ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରେ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରୁ ନାନା ପ୍ରକାର ବଟିକା ଆଣି ଖାଏ । କିନ୍ତୁ, ଯେଉଁ କଥାକୁ ସେଇ କଥା । ସେ କଣ ସୁସ୍ଥ ? ନା, ସେ ସୁସ୍ଥ ନୁହେଁ ।



### ସୁମତିର ଭଉଣୀ ଗୀତା ।

ଗୀତା ଖୁସିରେ ଅଛି । ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଗର୍ଭବତୀ । ସେ ବେଶି କାମ କରେନି । ମାତ୍ର, ତାକୁ ସବୁବେଳେ ଭୋକ ଲାଗେ । ସେ ବେଳେବେଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଏ । କିନ୍ତୁ, ସେ କଅଣ ଅସୁସ୍ଥ ?  
ନା, ସେ ଅସୁସ୍ଥ ନୁହେଁ ।

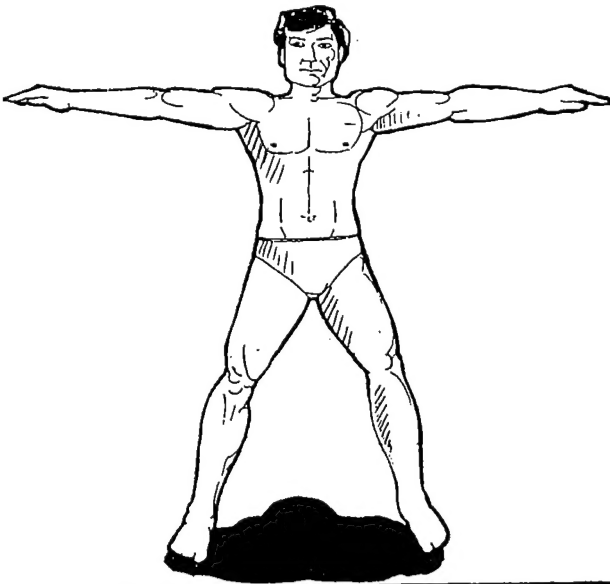
ତେବେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଅର୍ଥ କ'ଣ ?

ଓ ଅସୁସ୍ଥ ରହିବା ଅର୍ଥ କ'ଣ ?

ସୁସ୍ଥ/ହେବା ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥା । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହ ମନ ଓ ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥା ପୂରା ଭଲ ରହେ । କେବଳ ରୋଗ ନଥିଲେ ବା ଜଣେ ଅକ୍ଷମ ହୋଇନଥିଲେ ଜଣକୁ ସୁସ୍ଥ ବୋଲି କହି ପାରିବା ନାହିଁ ।

ତାହା ହେଲେ, ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେଉଁ ସବୁ ଉପାଦାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ?

୧. ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ
୨. ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ
୩. ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶ
୪. ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନ
୫. ଅବସର
୬. ମୌଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା



## ପୃଷ୍ଠିକର ଖାଦ୍ୟ

ଉପଯୁକ୍ତ ପୃଷ୍ଠିକର ଖାଦ୍ୟ ପାଉନଥିବା ଲୋକମାନେ ରୋଗରେ ବେଶି ପଡ଼ନ୍ତି ।  
ସେମାନେ ଅଧିକ ସମୟ ଅସୁସ୍ଥ ରୁହନ୍ତି । ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି ।  
ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ହିଁ ଖରାପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ।  
କଅଣ ଦରକାର ଏଥିପାଇଁ ?



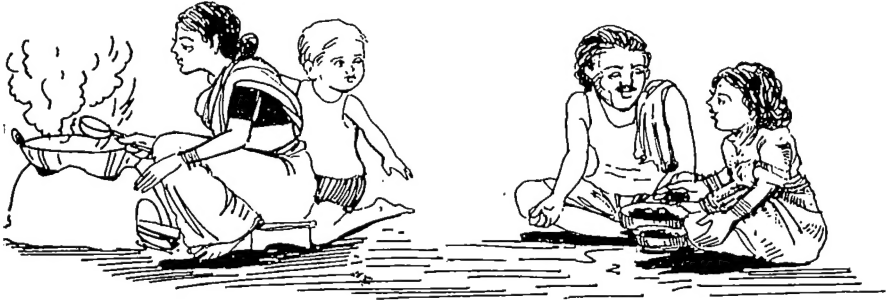
## ଅଧିକ ପୃଷ୍ଠିକର ଖାଦ୍ୟ



କାଳୁ ଦିନକୁ ୧୨ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରେ । ତା ସ୍ତ୍ରୀ ଦିନକୁ ୮ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରେ ।  
ସେମାନଙ୍କର ଦୁଇଟି ପିଲା । ସେମାନେ ଅଧିକ ରୋଜଗାର ନକଲେ ଭଲରେ ଗଣ୍ଠେ ଖାଇ  
ପାରିବେନି ।

## ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ

ଶଙ୍କର ଦିନକୁ ୨୦ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରେ । ତାର ସ୍ତ୍ରୀ ଦିନକୁ ୧୨ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରେ । ସେମାନେ ଏହି ଟଙ୍କାରେ କେବଳ ଚାଉଳ, କିଛି ପିଆଜ ଆଉ ଲଙ୍କା କିଣି ପାରନ୍ତି । ଦୁଇପରାଣୀ ଆଉ ପୁଅଟିଏ ଏହା ଖାଇ ଚଳନ୍ତି ।



ରଘୁ ପରିବାରରେ ବି ରୋଜଗାର ସମାନ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ କିଛି ପରିପରିବା କିଣିପାରନ୍ତି । ବେଳେ ବେଳେ ଚିନାବାଦାମ କିଣନ୍ତି । ପାଖ ପଡ଼ିଶା ଘରୁ ସଜନା ଶାଗ ତୋଳିଆଣନ୍ତି । ବାଡ଼ିରେ ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା ଗଛ ଲଗାଇଛନ୍ତି । ମାଗଣାରେ ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା ମିଳିଯାଏ । ତେଣୁ ରଘୁର ପିଲାଙ୍କ ଖାଇବା, ଶଙ୍କରର ପିଲାଙ୍କ ଖାଇବାଠାରୁ ଭଲ ଅଟେ । ରଘୁର କୋଡ଼ୁ ଛୁଆଟି ମା' କ୍ଷୀର ଖାଏ ।





## ଦୁଷିତ ପାନୀୟ ଜଳ

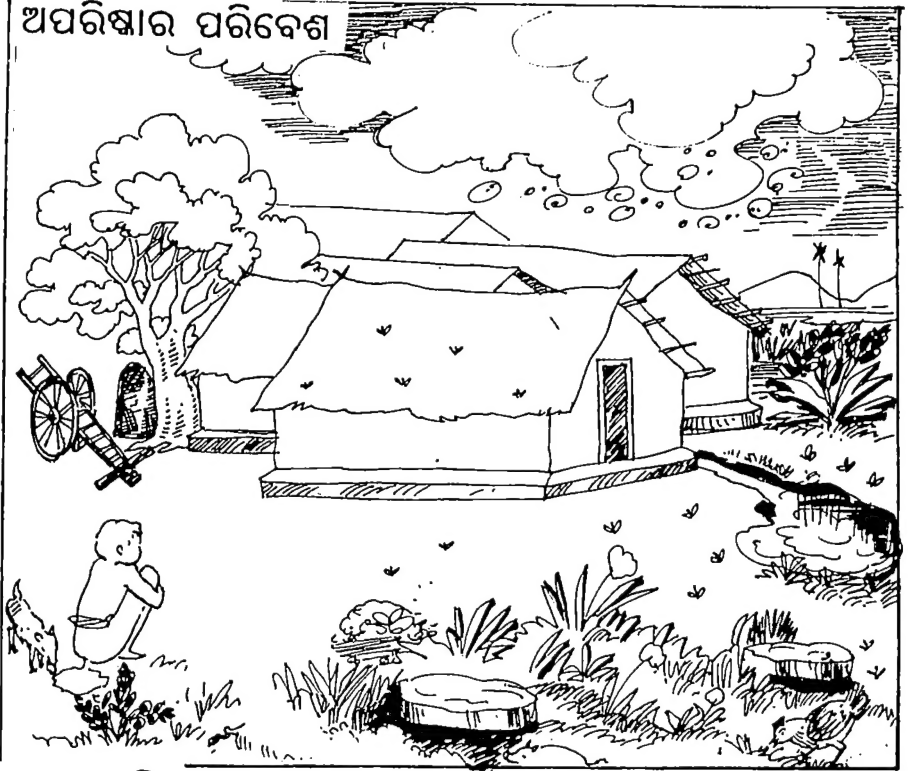
ଗାଁ ଗହଳିରେ ଶତକଡ଼ା ୮୦ ଭାଗ ରୋଗ ଅପରିଷ୍କାର ପାଣି ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ। ଆମେ ଯେଉଁଠି ମନ ସେଇଠି ଝାଡ଼ା ଫେରୁ। ତେଣୁ ମଣିଷ-ମଳ ପାଣିରେ ସହଜରେ ମିଶେ। ପାଣି ଅପରିଷ୍କାର ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଥିବା ମଳ।

ଅପରିଷ୍କାର ପାଣିଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ରୋଗ :

ହଇଜା, ତରଳ ଝାଡ଼ା, ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା, କାମଳ ରୋଗ, କୃମିରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି, ଏସବୁ ଅପରିଷ୍କାର ପାଣି ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ।



## ଅପରିଷ୍କାର ପରିବେଶ



### ରଘୁର ବସ୍ତି

ରଘୁ ଯେଉଁ ବସ୍ତିରେ ରହେ ସେଠାରେ ଘରଗୁଡ଼ିକ ଗୋଞ୍ଜାଗୋଞ୍ଜି ହୋଇ ଅଛି । ବସ୍ତିଟି ଭାରି ଅପରିଷ୍କାର ଆଉ ଧୂଆଁଳିଆ । ମଶା ମାଛି ପ୍ରବଳ । ରଘୁର ବଖରାକିଆ ଘର । ସେଥିରେ ଶ କଣ ଲୋକ ରହନ୍ତି । ଘରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ଝରକାର ସୁବିଧା ନାହିଁ । ଘର ଚାଳ କଣା । ବର୍ଷା ଦିନେ ପାଣି ଗଲେ ।

ଲୋକ ଭିଡ଼, ଭଲ ଘରର ଅଭାବ, ଧୂଆଁଳିଆ ପରିବେଶ ଆଦି ଶ୍ୱାସ ରୋଗ କରାଏ । ଏଭଳି ପରିବେଶରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ଆଉ ନିମୋନିଆ ବେଶି ହୁଏ । ମଶା ଓ ମାଛି ଅନେକ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ବହନ କରନ୍ତି । ଏଭଳି ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ଜଣେ ସୁସ୍ଥରେ ଚଳିପାରିବ କି ?

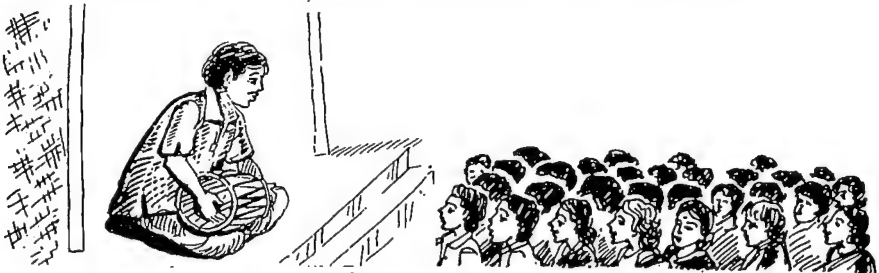
## କାମ ଓ ଅବସର

ସମସ୍ତେ ଲାଭଦାୟକ ଓ ଫଳପ୍ରସୂତ କାମ ଚାହାଁନ୍ତି ।



ରୋଜଗାର ନହେଲେ, ଖାଇବା, ପିନ୍ଧିବା, ରହିବା, ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧା ଆଦି ମିଳିବ କିପରି ?

ବିନା ରୋଜଗାରରେ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କୌଣସି ଅର୍ଥ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଅସାମାଜିକକାମ, ନିଶା ଔଷଧ ସେବନ, ଆତ୍ମହତ୍ୟା, ହିଂସାକାଣ୍ଡ ଆଦି ବେଶି ଦେଖାଯାଏ । ଏସବୁକୁ ବନ୍ଦ କରାଯିବ କିପରି ? ଏଥିପାଇଁ ଅବସର ସମୟ ଦରକାର । ଏହା ଦ୍ୱାରା ନୀଚ ଗୀତ ଆଦି ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ପଢ଼ାଲେଖା ପାଇଁ ସମୟ ମିଳିବ ।



ଦେଶରେ ଘଟିଯାଇଥିବା ଘଟଣାକୁ ନେଇ ଆଲୋଚନା ଓ ଚିନ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ମିଳିବ । ମଣିଷ ମଣିଷ ଭିତରେ, ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ସଂପର୍କ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମିଳିବ । ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିବ ।

ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରିଆସିବ ।

ଅବସର ବିନୋଦନ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସମୟ ମିଳିବ ।

# ମୌଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା

ଏସବୁହୁଡ଼ା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ମୌଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଦରକାର । ମୌଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର କାର୍ଯ୍ୟ ସବୁ କ'ଣ ?

ସବୁଠାରୁ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା, ରୋଗ ନିରାକରଣ କରିବା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଉତ୍ତମ କରାଇବା ।  
ଉଦାହରଣ :

କ) ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ବ୍ୟବସ୍ଥା : ଏହାଦ୍ୱାରା ଯକ୍ଷ୍ମା, କଣ୍ଠଧଳତୀ, ନହରାକାଶ, ଧନୁଷ୍ଠକାର, ପୋଲିଓ ଓ ମିଳିମିଳା ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।



ଖ) ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ମା'ର ଯତ୍ନ ।

କ'ଣ କରିବା : ତାଲିମ ପାଇଥିବା ଧାଇ ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରସବ କରାଇବା ।

ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ଓ ହୁଅର ଯତ୍ନପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା । ବିଶେଷତଃ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ।

ଗ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା

ଘ) ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣ ଓ ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

ଙ) ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା -

ଆଞ୍ଚଳିକ ଭିତ୍ତିରେ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ହେଉଥିବା ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା । ଉଦାହରଣ:-ମେଲେରିଆ, ଫାଇଲେରିଆ, କୁଷ୍ଠରୋଗ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଗଳାଫୁଲା (ଗ୍ୟାଙ୍ଗର) ଇତ୍ୟାଦି ।

## ମୌଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା

ଆମେ ସବୁ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବା କି ?  
ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ନୁହେଁ ।

ରୋଗ ବେମାରୀରେ ପଡୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ନିମିତ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିବା  
ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।



ଆସ ବିଚାର କରିବା :-

ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ରୋଗଭଲ କରିବା ପାଇଁ କି କି ସୁବିଧା ରହିଛି ?

ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଜଣେ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତର ଅଛନ୍ତି କି ?

ପାଖ ଆଖରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଅଛି କି ?

କୌଣସି ଘରୋଇ ଡାକ୍ତର ଅଛନ୍ତି କି ? ହୋମିଓପାଥିକ ଡାକ୍ତର, ଆୟୁର୍ବେଦ ଡାକ୍ତର ତୁମ  
ଅଞ୍ଚଳରେ ଅଛନ୍ତି କି ?

ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କରିବାରେ ଏମାନଙ୍କର ଭୂମିକାସବୁ କ'ଣ ?

ଏସବୁ ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଆସ ଅସୁସ୍ଥତା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ।

ଉଦାହରଣ :-

ପିଲାଟିକୁ ଝାଡ଼ା ହେଲା । ପିଲାଟି ମରିଗଲା ।  
କାରଣ କ'ଣ ?



ଗାଁର ଜଣେ ଲୋକ କହିଲେ ଗ୍ରାମ ଦେବତା  
କିମ୍ବା କୌଣସି ଭୂତପ୍ରେତ ଲାଗିଛି ?



ଅନ୍ୟ କେତେ ଜଣ କହିଲେ, ବାପା ମାଆ  
କରିଥିବା ଅପରାଧ ପାଇଁ ଏହା ବିଧିର ଦଣ୍ଡ ।



ଡାକ୍ତର କହିଲେ, ଏହା ଆଖିକୁ ଦିଶୁନଥିବା  
ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ହେଉଛି ।



ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ କହିଲେ, ଏହା ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ  
ଜଳ ଅଭାବରୁ କିମ୍ବା ପାଇଖାନା ନାହିଁ ବୋଲି  
ଓ କୂଅ ପାଣି ଅପରିଷ୍କାର ରହୁଥିବାରୁ ହେଉଛି ।



ଜଣେ ସମାଜ ସେବୀ କହିଲେ - ମା'  
ପାଠପଢ଼ି ନାହାନ୍ତି । ତେଣୁ, ସେ କିଛି ଜାଣି ପାରୁ  
ନାହାନ୍ତି ।



ଜଣେ ରାଜନୈତିକ ଲୋକ କହିଲେ -  
ପରିବାରଟି ଗରୀବ । ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଜମି  
ନାହିଁ କି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆୟର ପନ୍ଥା ନାହିଁ ।  
ତେଣୁ ଖାଇବା ଅଭାବରୁ ଏପରି ହେଉଛି ।

ଏମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କିଏ ଠିକ୍ ?

## ଆସ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଜଣେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅସୁସ୍ଥତା ସବୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର । ଏ ସବୁକୁ ଆମେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିପାରିବା ।

### (କ) ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ

ଏହା ଜଣକ ପାଖରୁ ଆଉ ଜଣକ ପାଖକୁ ଡେଇଁଥାଏ । ପବନ, ପାଣି ବା ସିଧା ସଳଖ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗସବୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯଦି ଲୋକମାନେ ମିଳି ମିଶି ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଓ କାମ କରିବେ, ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ -ହେବ ନାହିଁ । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଫଳ ହେଲେ କିଛି ରୋଗ ହୋଇପାରେ ।

### (ଖ) ଅସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ

ଅନେକ ରୋଗ ସଂକ୍ରାମକ ନୁହଁନ୍ତି । ତେବେ ଏହି ରୋଗ ସବୁ କିପରି ହୁଏ ?

(କ) ଦେହ ଭିତରେ କିଛି ବିଗିଡ଼ି ଗଲେ ଏଭଳି ରୋଗ ହୁଏ ।

ଉଦାହରଣ - ଆଶ୍ମୁଗଣ୍ଠି ବାତ, ହୃତପିଣ୍ଡରେ ଅସୁବିଧା, ମୂର୍ଚ୍ଛାରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଜନିତ ସମସ୍ୟା, ଆଖିରେ ପରଳ ପଡ଼ିବା, କର୍କଟ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଖ) ବାହାର ଜିନିଷ ଦେହରେ ପଶି କ୍ଷତି ଘଟାଏ ।

ଉଦାହରଣ : ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷ, ସାପକାମୁଡ଼ା, ମଦନିଶା, ଆଲର୍ଜି, ଧୂମପାନ ଜନିତ କାଶ ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଗ) ଶରୀର ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଜିନିଷର ଅଭାବ -

ଖାଦ୍ୟାଭାବ, ରକ୍ତହୀନତା, ଆୟୋଡିନ୍ର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଗଳାଫୁଲା (ଗଏଟର) ଆଦିରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

(ଘ) ଜନ୍ମଗତ ରୋଗ :

ପିଲାଟି ମା' ପେଟରୁ ଏ ରୋଗ ନେଇ ଆସିଥାଏ ।

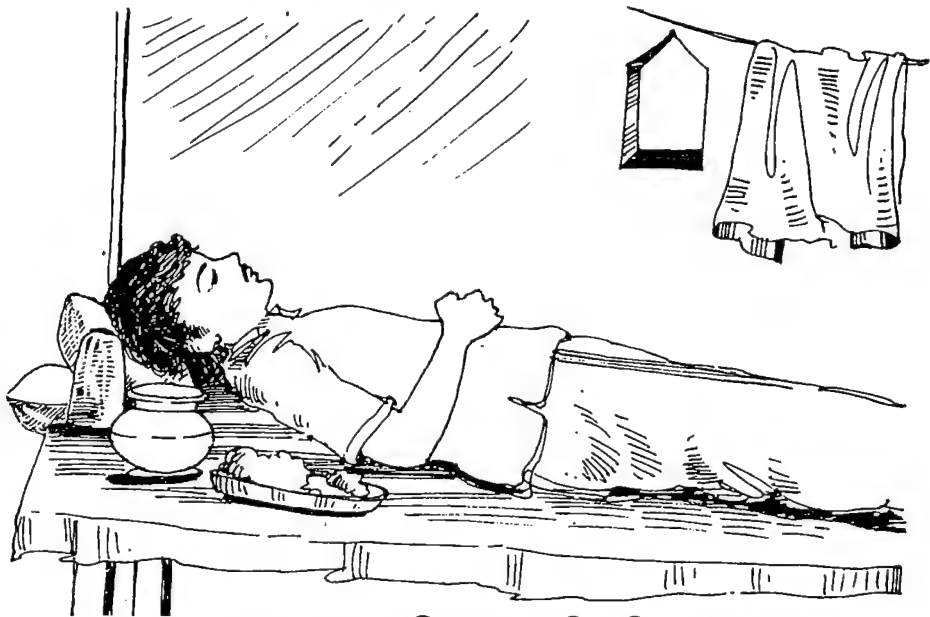
ଯଥା : ଜନ୍ମ ଚିହ୍ନ, ଖଣ୍ଡିଆ ଓଠ, ଚେରା ଆଖି, କେତେକ ପ୍ରକାରର ହୃଦରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଙ) ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା:

ଯଥା -ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଦୁର୍ବଳତା ଜନିତ ଦୁର୍ଘଟା ଓ ବ୍ୟସ୍ତତା, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ହେଉ ନଥିବା ଭୟ ଇତ୍ୟାଦି ।

## ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ତରଳଖାଦ୍ୟ, ଦୁଇତିନି ଦିନିଆ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ କୃମି, ଥଣ୍ଡା ଛିଙ୍କ, କେତେକ ପ୍ରକାରର କାମଳ ରୋଗ (ଜଣ୍ଡିସ୍), ମିଳିମିଳା ଆଦି ଅନେକ ରୋଗ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । କେବଳ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, ତାହାହେଲା ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ବିଶ୍ରାମ କରିବା, ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବା ।



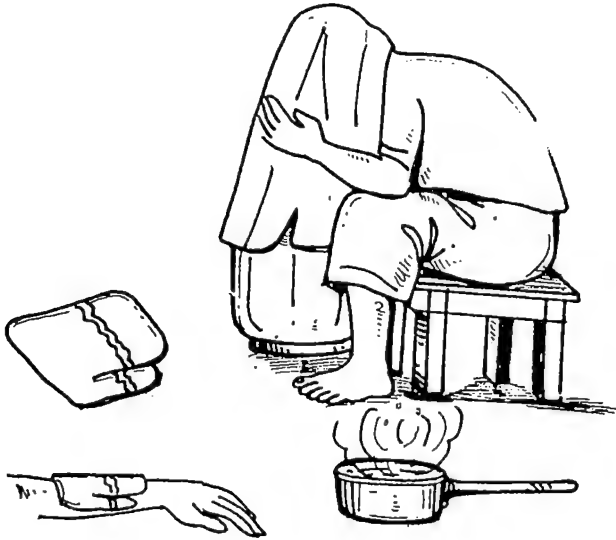
ଦେହର ଏକ ଦୃଢ଼ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏହା ଆପେ ଆପେ ରୋଗମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରେ ଓ ଦେହର ଯତ୍ନ ନିଏ । ଏହାକୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରକ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆମେ କେବଳ ସହଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ କିପରି ସହଯୋଗ କରିବା ? ଭଲ କରି ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା, ପାଣିପିଇବା ଦ୍ଵାରା ଓ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଦ୍ଵାରା, ଆମେ ସହଯୋଗ କରିପାରିବା ।



## ଅନେକ ରୋଗ ପାଇଁ ଆଦୌ ଔଷଧ ଦରକାର ନାହିଁ ।

ଅନେକ ଭାବନ୍ତି, ପ୍ରତି ରୋଗ ପାଇଁ ବଟିକା ବା ଲିଞ୍ଜେକସନ୍ ଦରକାର । ମାତ୍ର, ଏ ଧାରଣା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍ । ନାନା ପ୍ରକାରର ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ରହିଛି ।

ଉଦାହରଣ: କୃର ହେଲେ ଥଣ୍ଡା ପଟିରେ ଦେହକୁ ପୋଛିବା, ଥଣ୍ଡାକାଶ ଆଦିରେ ନିଶ୍ୱାସରେ ବାମ୍ଫ ନେବା, ପୂଜ ଘାଆକୁ ସାରୁନରେ ସଫା କରିବା, ଝାଡ଼ା ସଫା ନହେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଶାଗ, ସବୁଜ ପନିପରିବା ଖାଇବା ଓ ପାଣି ପିଇିବା ଇତ୍ୟାଦି

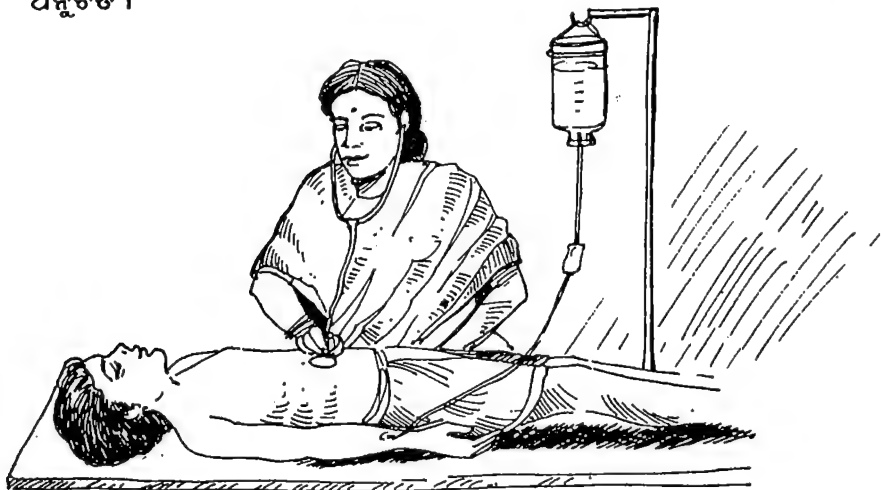


କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣ ବେମାରୀ ଯଥା : ଝାଡ଼ା ଛାଡ଼ିକରି ନସିବା, ରକା ପଶିବା, ବଥାହେବା ଆଦି ଭଲ ହୋଇଥାଏ ।

## ଆଉ କେତେକ ରୋଗପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ।

ସଂଗେ ସଂଗେ କୌଣସି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଜରୁରୀ ନା ନୁହେଁ - ଏ କଥା ଜଣେ ତାଲିମ ପାଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ କହିପାରିବେ ।

ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ସଂଗେ ସଂଗେ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉଦାହରଣ:-କୌଣସି ଜାଗାରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା, ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା, ଚେତା ବୁଝିଯିବା, ଜର ବେଶି ବଢ଼ିଯିବା, ମୁତ୍ତାଋୋଗ ଇତ୍ୟାଦି । ଏସବୁଥିରେ ବିଳମ୍ବ କରିବା ଅନୁଚିତ ।



ରୋଗ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଆମେ ଘରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା । ରୋଗ ଭଲ ନହୋଇ ବେଶିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ୫ ରୁ ୧୦ କିଲୋମିଟର ଭିତରେ ସାଧାରଣତଃ ସରକାରୀ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରଟିଏ ଥାଏ । ନଚେତ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଜଣେ ଡାକ୍ତର ମିଳି ପାରିବେ । ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରାଇବା ପାଇଁ ବେଶି ବାଟ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଯଦି, ପାଖରେ ଡାକ୍ତରଖାନା ନାହିଁ ବା ଡାକ୍ତର ନାହାଁନ୍ତି କିମ୍ବା ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନା ଯିବା ଦରକାର, ତେବେ ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯିବାକୁ ହେବ । ବେଳେ ବେଳେ ପାଖ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଉପରେ ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ନଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି ।

## ଅଶୋକ ବାବୁ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ।

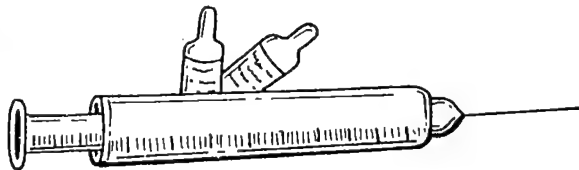
ଅଶୋକ ବାବୁ ଡାକ୍ତରୀ ପାଠ ପଢ଼ିଛନ୍ତି । ସେ ରୋଗ ଚିହ୍ନିପାରିବେ । ସେ ଅସୁସ୍ଥ ହେବା ବିଷୟ ତୁମକୁ ବୁଝାଇ ପାରିବେ । ଭଲ ହେବା ପାଇଁ କଅଣ କରିବାକୁ ହେବ ସେ କଥା ଜଣାଇ ପାରିବେ । ନିରୋଗ ହେବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଦେବା, ଅନେକ ଉପାୟ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ । ଖାଦ୍ୟ, ବିଶ୍ରାମ, ବ୍ୟାୟାମ, ପାଣିର ବ୍ୟବହାର ଇତ୍ୟାଦି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅନେକ ରୋଗକୁ ଭଲ କରି ହେବନି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତର କଅଣ କରିପାରିବେ ? କେବଳ ରୋଗ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ମାନସିକ କଷ୍ଟ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

ତୁମେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ କଅଣ କରିବ ?



- କ) ତୁମ ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିବାପାଇଁ ଲାଗିପଡ଼ିବ ।
- ଖ) ତୁମ ପାଇଁ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ଔଷଧର ନାମ, କେତେ ପାନ ଓ କେତେ ମାତ୍ରାର ଔଷଧ ଖିଆଯିବ ସେକଥା ଭଲଭାବରେ ବୁଝିବ ।
- ଗ) ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନେବାପାଇଁ ଜିଦ୍ ଧରିବ ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଖରାପ ଓ କ୍ଷତିକାରକ । ଯଦି ଡାକ୍ତର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଛୁଞ୍ଚିବି ବିଶୋଧିତ ପ୍ୟାକେଟ ଭିତରେ ଅଛି କି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ରୋଗୀଠାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା ଛୁଞ୍ଚି ବି ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରା ଯାଇଥାଏ । ଏଭଳି ଛୁଞ୍ଚିକୁ ଭଲଭାବରେ

ପରିଷ୍କାର କରାଯାଇ ଗରମ ପାଣିରେ ୧୫ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପୁଟା ହୋଇଥିବା ଦରକାର। ସବୁ ପ୍ରକାର ରୋଗ ପାଇଁ ମାତ୍ର ୨୫୦ଟି ଓଷଧ ଅଛି। ଏ ସବୁକୁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଔଷଧ କୁହାଯାଏ। ସାଧାରଣ ରୋଗ ବେମାରୀ ପାଇଁ ବହୁତ କମ୍ ଔଷଧ ଅଛି। କହିବାକୁ ଗଲେ ମାତ୍ର ୩୦ଟି ହେବ। ଏହି ୩୦ଟି ଔଷଧ ଗାଁରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ନଜର ରଖିବାକୁ ହେବ ।



## ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କଥାଗୁଡ଼ିକୁ

ମନେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- କ) ଅତି ଦରକାର ନହେଲେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନାହିଁ । ମନେରଖ : ଭୁଲ ଭାବରେ ବା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ସବୁପ୍ରକାର ଔଷଧ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପକାଇ ପାରେ ।
- ଖ) ଔଷଧକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଶିଖ । ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଥିବା ସତର୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣ । ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ପଚାର । ଔଷଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ଥିବା ଛପା କାଗଜ ଖଣ୍ଡିକୁ ବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳିକୁ ପଢ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଗ) ଔଷଧର ମାତ୍ରା ଓ ପାନ କେତେ, କେତେଦିନ ଖିଆଯିବ, ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅ ।
- ଘ) ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଶେଷ ତାରିଖ କେତେ ଦେଖ । ଏ ତାରିଖ ଗଢ଼ି ଯାଇଥିଲେ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନାହିଁ ।
- ଙ) ରୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ସଂଦେହ ଲାଗିଲେ, ନୂତନ ସମସ୍ୟା ବା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଗଲେ କିମ୍ବା ଔଷଧର କୌଣସି ଭୁଲ ପ୍ରଭାବ ଦେଖା ଦେଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କର ।

## ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଆମର ମୌଳିକ ଅଧିକାର



ଛୋଟ ବଡ଼, ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ, ଗରିବ ଧନୀ ସମସ୍ତେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧାପାଇଁ ହକଦାର ଅଟନ୍ତି ।  
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ, ରାଷ୍ଟ୍ରର ଦାୟିତ୍ଵ ଅଟେ ।

ପ୍ରତି ସରକାରଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା :-  
ସବୁଲୋକ ନିର୍ଭୀତଭାବେ ଭଲ କରି ଗଣ୍ଠେ ଖାଇବେ, ବିଶୁଦ୍ଧ ପିଇବା ପାଣି ପାଇବେ,  
ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶରେ ରହିବେ । ଏସବୁ ସହ ରୋଜଗାର ପାଇଁ କାମ ପାଇବେ ।

ସୁସ୍ଥରେ ଚଳିବା ପାଇଁ ଅବସର ପାଇବେ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେମାନେ ସରକାରୀ ମୌଳିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାକୁ ନିର୍ଭୀତ ଭାବରେ ଉପଭୋଗ  
କରିପାରିବେ ।

ସାମୁହିକ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ଵାରା ହିଁ ଆମେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଯୋଗାଇ ଦେଇପାରିବା ।  
ସାମୁହିକ ଭାବରେ ସମସ୍ତେ କାମ କରିବାକୁ ଆଗେଇ ଆସିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ନହେଲେ  
ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି ଓ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇ ହେବ ନାହିଁ । ସମସ୍ତେ ସହଯୋଗ  
ନକଲେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଯୋଗାଇବା ଜଣଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅସମ୍ଭବ ।

## ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଆମର ମୌଳିକ ଅଧିକାର



ଛୋଟ ବଡ଼, ସ୍ତ୍ରୀ ପୁରୁଷ, ଗରିବ ଧନୀ ସମସ୍ତେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧାପାଇଁ ହକଦାର ଅଟନ୍ତି ।  
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ, ରାଷ୍ଟ୍ରର ଦାୟିତ୍ଵ ଅଟେ ।

ପ୍ରତି ସରକାରଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା :-  
ସବୁଲୋକ ନିର୍ଭୀତଭାବେ ଭଲ କରି ଗଣ୍ଡେ ଖାଇବେ, ବିଶୁଦ୍ଧ ପିଇବା ପାଣି ପାଇବେ,  
ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶରେ ରହିବେ । ଏସବୁ ସହ ରୋଜଗାର ପାଇଁ କାମ ପାଇବେ ।

ସୁସ୍ଥରେ ଚଳିବା ପାଇଁ ଅବସର ପାଇବେ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେମାନେ ସରକାରୀ ମୌଳିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାକୁ ନିର୍ଭୀତ ଭାବରେ ଉପଭୋଗ  
କରିପାରିବେ ।

ସାମୁହିକ କାର୍ଯ୍ୟଦ୍ଵାରା ହିଁ ଆମେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଯୋଗାଇ ଦେଇପାରିବା ।  
ସାମୁହିକ ଭାବରେ ସମସ୍ତେ କାମ କରିବାକୁ ଆଗେଇ ଆସିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ନହେଲେ  
ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି ଓ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ଯୋଗାଇ ହେବ ନାହିଁ । ସମସ୍ତେ ସହଯୋଗ  
ନକଲେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଯୋଗାଇବା ଜଣଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଅସମ୍ଭବ ।

# ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ



ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା  
ଭୁବନେଶ୍ୱର

# ପୁସ୍ତିକର ଖାଦ୍ୟ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା  
ଭୁବନେଶ୍ୱର



ବହିର ନାମ

ପୁସ୍ତିକର ଖାଦ୍ୟ

ପ୍ରକାଶନ କାଳ ପ୍ରଥମ

୧୯୯୫

ପ୍ରକାଶକ ଓ ସ୍ୱତ୍ୱାଧିକାରୀ

ଭାରତ ଖ୍ୟାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି

ଏ / ୧୨. ( ଏଚ୍.ଆଇ.ଜି.ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ କଲୋନୀ )

ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧ ୦୦୩, ଫୋନ୍ - ୪୭୦୮୯୧

ଇଂରାଜୀ ଲେଖାରୁ

ଭାବାନୁବାଦ

ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ

ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଓ ଅଙ୍ଗସଜ୍ଜା

ଅଶୋକ ସ୍ୱାଇଁ

ମୁଦ୍ରିଣୀ

ଏକାମ୍ର ପ୍ରେସ, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭

ମୂଲ୍ୟ

ଟ ୫.୦୦ ମାତ୍ର

Name of the Book

Pustikar Khadya

Year of Publication First

1995

Published and copy right:

Bharat Gyan Bigyan Samiti

A/12 (H.I.G.) Baramunda Housing Board Colony

Bhubaneswar - 751 003, Ph : 470891

Transcreation

Dr. Madan Mohan Pradhan

Cover & Illustration

Ashok Swain

Printer

Ekamra Press, Bhubaneswar - 7

Price

Rs. 5.00 Only .

# ଶିଶୁପାଇଁ ପୁଞ୍ଜିକର ଖାଦ୍ୟ

ଶିଶୁଟି ବଞ୍ଚିବା ଏକାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ

## ମୁଖବନ୍ଧ

ପିଲାଜନ୍ମ କରିବାର ଯତ୍ନ ଥାଏ ଅନୁଭବ କରିଛେ । ପିଲାଟି ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥିଲେ କ୍ଷୟପାଇଁ କେତେ ମନକଷ୍ଟ ଓ ଦୁଃଖିନ୍ତା ଲାଗିରହେ ସେ କଥା ଥାଏ ଜାଣିଛେ ।

ପିଲାଟି ମରିଯିବାର କୋହ ଓ ବେଦନା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସହ୍ୟ ହୋଇପଡ଼େ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ରୋଗରେ ପଡୁଛନ୍ତି ଓ ହଜାର ହଜାର ଶିଶୁ ମରିଯାଉଛନ୍ତି । ସବୁ ପିଲା ଯଦି ବଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତେ, ତେବେ ଅଧିକ ପିଲା ଜନ୍ମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ ।

ଅନେକ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁକୁ ବନ୍ଦ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

- (କ) ପିଲାଟି ବଢ଼ିବାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଞ୍ଜିକର ଖାଦ୍ୟ, ବିଶେଷ କରି ମା' ଶୀର ଦେବା ।
- (ଖ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଚିକିତ୍ସା ଦେବାପାଇଁ ନିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।
- (ଗ) ଚରଳଝାଡ଼ା ନ ହେବାପାଇଁ ଓ ଚରଳଝାଡ଼ାର ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।
- (ଘ) ଶ୍ଯାସନଳୀରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ନହେବା ପାଇଁ ଓ ଶ୍ଯାସନଳୀରେ ହୋଇଥିବା ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁଞ୍ଜିକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଶାରିରୀକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଲେଖାଯାଇଛି ।

## ଶିଶୁପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ଶିଶୁପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ଜାଣା ହେଲା ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପୁଞ୍ଜିକର ଖାଦ୍ୟ । ଡରଳଝାଡ଼ା, ଯଷ୍ଟା, ମିଳିମିଳା ଆଦି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପୁଞ୍ଜିହୀନ ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ ।

ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଥିବା ପିଲାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁଞ୍ଜିହୀନ ପିଲାମାନେ ଏହି ରୋଗରେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ମରିଥାନ୍ତି ।

ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପୁଞ୍ଜିକର ଖାଦ୍ୟବିନା -

- ପିଲାମାନେ ଭଲଭାବରେ ବଢ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।
- ଭଲଭାବରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।
- ଖେଳିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲଜାକର କଥା !

ଖାଇବା ଅଭାବରେ ବା ଭୋକ ଉପାସରେ ଶିଶୁଟିଏ ମରିଯାଇ ବୋଲି କଅଣ ଆମେ ଇଚ୍ଛା କରିବା ? କଦାପି ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ, ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ଖାଇବା ଅଭାବରେ ପୁଞ୍ଜିହୀନ ରୋଗରେ ପଡ଼ୁଛନ୍ତି ଏବଂ ମରୁଛନ୍ତି । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ କଅଣ ? ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ।





ବାପମାଆମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଯେତେପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି ।

ଏଥିପାଇଁ ଆଉ ଏକ କାରଣ ଅଛି । ତାହା ହେଲା, ଆବଶ୍ୟକ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ । ସ୍ତନ୍ଧ ରୋଜଗାରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିପାରିବ । ଏକଥା ଅଧିକାଂଶ ବାପାମାଆ ଜାଣି ନାହାନ୍ତି ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ? - ବର୍ଷକର ଛୁଆର ଓଜନ ମାଆ ଓଜନର ୧୦ ଭାଗରୁ ଭାଗେ । ମାତ୍ର ମାଆପାଇଁ ଯେତିକି ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ଛୁଆ ପାଇଁ ସେହି ଶକ୍ତିର ପ୍ରାୟ ଅଧା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ ।

## ଶିଶୁର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ୭ଟି ସତ୍ୟ

### ପ୍ରଥମ ସତ୍ୟ :-

ପ୍ରଥମ ୪ ମାସରୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାକୁ କେବଳ ମା'ସ୍ତର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଜନ୍ମର ୪ ରୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ହେଉଛି ମା'ସ୍ତର । ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଓ ତରା ଯାର ଅପେକ୍ଷା ମା'ସ୍ତର ଯଥେଷ୍ଟ ଭଲ ।
- ଖରାଦିନେ ଓ ଶୁଖିଲା ପାଗରେ ଶିଶୁପାଇଁ ଦରକାର ହେଉଥିବା ଅଧିକ ଜଳଅଂଶ ମା'ସ୍ତରରେ ମହଜୁଦ ଥାଏ ।
- ମା'ସ୍ତର, ତରଳଜାତୀ, କାଶ, ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ସାଧାରଣ ରୋଗ ବେମାରୀରେ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ମା'ସ୍ତର ଶିଶୁକୁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଭାବରେ ରୋଗଦାରରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ଜନ୍ମର ଘଟ୍ଟାକ ଭିତରେ ଶିଶୁକୁ ମା'ସ୍ତର ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

### ⇒ ମନେରଖ

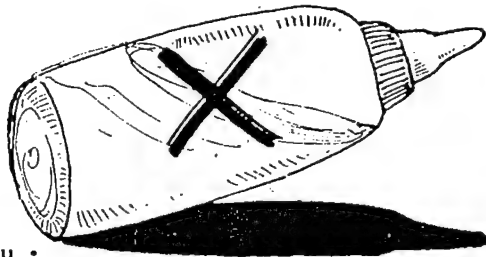
ମା ଓଜନର ପ୍ରଥମକ୍ଷାର ମୋଟା ଓ ଦେଖିବାକୁ ଇଷତ ହଳଦିଆ । ଏହାକୁ କଲୋଷ୍ଟମ କହନ୍ତି । ପୋଚାକ୍ଷାର ଭାବି ଏହାକୁ ପକାଇ ଦିଅନାହିଁ । ଏହି କ୍ଷାରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଭାବରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ଗୁଣ ପୁରି ରହିଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଏ କ୍ଷାର ଖୁଆଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।



ପ୍ରାୟ ସବୁ ମା'ମାନଙ୍କର ଶୁଦ୍ଧରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ଥାଏ ।

ଶିଶୁଟି ମା'ଶୁଦ୍ଧନରୁ ଯେତେ କିଛି ସେତେ କ୍ଷୀର ଖାଇପାରିବ । ଯେତେ କ୍ଷୀର ଖାଇବ ମା'ଶୁଦ୍ଧନରୁ ସେତେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ବାହାରିବ । ମା'କ୍ଷୀର ହେଉନାହିଁ ଭାବି ଶିଶୁକୁ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ ଶିଶୁ ମା'ଶୁଦ୍ଧନକୁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ରୁଚୁମାଏ ନାହିଁ । ଫଳରେ ମା'ଶୁଦ୍ଧନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାରିବା କମିଯାଏ ।

ଏପରିକି ଯଦି ଶିଶୁଟି ଅସୁସ୍ଥ ଥାଏ କିମ୍ବା ମା' ପୁଣି ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ, ତେବେ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇପାରିବ ।



ଦ୍ୱିତୀୟ ସତ୍ୟ :-

ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବା, ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ବିପଦ । ବୋତଲରେ ଖୁଆଇବାରେ ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପିଲାଟି ରୁଚୁମି ପାରୁ ନଥିଲେ ମା'ଶୁଦ୍ଧନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ଗୋଟିଏ ପରିଷ୍କାର କର୍ମରେ ରଖ । ପରିଷ୍କାର ଚାମଚରେ ଶିଶୁକୁ ଏହି କ୍ଷୀରକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

ତୃତୀୟ ସତ୍ୟ :-

ଶିଶୁକୁ ନିଜ ଶୁଦ୍ଧନର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଲାବେଳେ ମା'କୁ -

ପରିବାରରୁ, ବନ୍ଧୁ ଗହଣରୁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ପାଖରୁ, ମହିଳା ସଂଗଠନମାନଙ୍କ ପାଖରୁ ସହାନୁଭୂତି ଓ ସହଯୋଗ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମ କରି ମା'ଟିଏ ଶିଶୁକୁ

ସାର ଖୁଆଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲାବେଳେ , ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

### ଚତୁର୍ଥ ସତ୍ୟ :-

ବେଳେବେଳେ ମା'ମାନେ ସାର ଖୁଆଇଲାବେଳେ ଛନରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ସାର ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ଛନ ଫୁଲି ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁ ଅତି ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ମାତ୍ର କୌଣସି ଆଳ ଦେଖାଇ ଶିଶୁକୁ ମା'ସାର ଖୁଆଇବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୪ ମାସରୁ ୬ ମାସ ପରେ ଶିଶୁପାଇଁ ମା'ସାର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ମା'ସାର ବନ୍ଦ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ମା'ସାର ଖୁଆଅ ।

### ତେବେ ମା'ସାର ସହ ଆଉ କ'ଣ କ'ଣ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବ

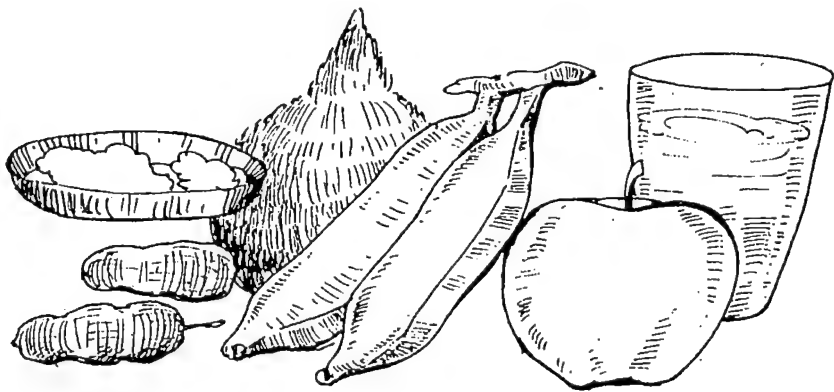
- ସିଝା ପନିପରିବା ଚକଟା
- ଚକଟା ଭାତ ବା ଭାତର ଜାଉ କିମ୍ବା ମାଞ୍ଜିଆ ଜାଉ
- ନରମ ଇଟିଲି, ଖେରୁଡ଼ି କିମ୍ବା ସିଝା ତାଲି ଓ ଭାତ
- ସିଝା ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶ ।



## ପଞ୍ଚମ ସତ୍ୟ :- ଅଧିକ ଥର ଖୁଆଇବା

ତିନିବର୍ଷରୁ କମବୟସ ଶିଶୁକୁ ଦିନକୁ ୫ ରୁ ୬ ଥର ଖୁଆଇବା ଦରକାର ।

ଶିଶୁର ପେଟ ଛୋଟ । ତାର ଶରୀର ତୁଳନାରେ ପେଟଟି ଚାରିଭାଗରୁ ଭାଗେ କିମ୍ବା ସେଥିରୁ ବି କମ । କିନ୍ତୁ, ଶିଶୁ ପାଇଁ ଜଣେ ବୟସ୍କ ଲୋକର ପ୍ରାୟ ଅଧା ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଜଣେ ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚଥର ରୋଷେଇ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ରନ୍ଧା ଜିନିଷ ଖୁଆଇବା ମଝିରେ ଶିଶୁକୁ ପାଟିଲା କଦଳୀ, ନଡ଼ିଆ, ବାଦାମ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫଳ, ବିସ୍କୁଟ କିମ୍ବା ଦୁଧ ଆଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ରାନ୍ଧିଯାରି ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟକୁ ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟରେ ଜୀବାଣୁ ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ । ଶିଶୁକୁ ସଙ୍ଗତଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ।



## ଷଷ୍ଠ ସତ୍ୟ :- ଚର୍ବି ଓ ତେଲ

ଶିଶୁଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ତେଲ ମିଶାଇବା ଦରକାର । କାରଣ ଶିଶୁର ପେଟଟି ସିନା ସାନ, ହେଲେ ତା'ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ତେବେ କି ପ୍ରକାର ଚର୍ବି ଓ ତେଲ ମିଶାଇବାକୁ ହେବ ?

ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ଭେଜିଟେବୁଲ ତେଲ, ବାଦାମ ତେଲ ବା ଛେଚା ବାଦାମ ଇତ୍ୟାଦି ।



ସତ୍ୟ ସତ୍ୟ :- ସବୁଜ ଓ ହଳଦିଆ ଫଳମୂଳ

ଅଧିକ ସବୁଜ, ଅଧିକ ହଳଦିଆ ଫଳମୂଳ ଓ ପନିପରିବା ଶିଶୁପାଇଁ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଦରକାର । କାରଣ ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ 'କ' ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଭିଟାମିନ 'କ' ସାଙ୍ଗକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭିଟାମିନ ଓ ଲୌହଭଳି ଅନେକ ଧାତୁ ଅଂଶ ଆବଶ୍ୟକ । ସବୁ ପନିପରିବା ଓ ଫଳମୂଳରେ ଏହା ମିଳିପାରିବ ।

ଉଦାହରଣ - ଗାଢ଼ ସବୁଜ ଶାଗ

ଯଥା :- ପାଳଙ୍ଗ, କୋଶଳା, ଲେଉଟିଆ, ସୁଜନା ଇତ୍ୟାଦି

ହଳଦିଆ ଓ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା - ଯଥା ବିଟ୍, ଗାଜର, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ସପେଟା, ପିଞ୍ଜୁଳି ଇତ୍ୟାଦି ।



⇒ ମନେରଖ

ଯେତେ ଅଧିକ ସବୁଜ ବା ଯେତେ ଅଧିକ ହଳଦିଆ ବା ଲାଲ ସେତେ ଭଲ । ସହଜରେ କହିବାକୁ ଗଲେ, ରଙ୍ଗ ଯେତେ ଗାଢ଼ ସେତେ ଭଲ ।

ଉଦାହରଣ :- ଚିନି ଅପେକ୍ଷା ଗୁଡ଼, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅଧିକ ଭଲ । ଗୁଡ଼ରେ ବେଶୀ ଲୌହ ଓ କାଲସିୟମ୍ ଅଂଶ ଅଛି ।



### ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥିବା ପିଲାପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା

ରୋଗରୁ ଉଠିବା ପରେ ଭଗ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରିବାପାଇଁ ଶିଶୁର ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ରୋଗ ତ ହେବ । ମାତ୍ର ମନେରଖ, ରୋଗ ସମୟରେ ପିଲାର ଖାଇବା ଓ ପାଣି ପିଇବା ଯେପରି ଆଗପରି ଚାଲୁରହେ । ସବୁପ୍ରକାର ବୁଦ୍ଧି ଖଟାଇ ଏ କାମଟି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସୁସ୍ଥ ହେଲାପରେ ପିଲାକୁ ସତ୍ତାହେ ଦି ସତ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦିଅ ।

ଜାଣି ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ - ମା'ସାର ଅନେକ ରୋଗରୁ ଶିଶୁକୁ ରକ୍ଷା କରେ । ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗ ଶିଶୁକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର, ପରିଷ୍କାର ହାତ ଓ ନିର୍ମଳ ପରିବେଶ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

## ଓଜନ ଚାର୍ଟ

ଜଣେ କେମିତି ଜାଣିବ ପିଲାଟି ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଉଛି କି ନାହିଁ ? ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ ହେଲା, ନିୟମିତଭାବେ ମାସକୁ ମାସ ଶିଶୁର ଓଜନ ମାପିବା ।

ଯଦି ୨ ମାସଧରି ଓଜନ ବଢ଼ିନାହିଁ, ତେବେ ଏହା ଗୁରୁତର ଅଟେ । ଶିଶୁର ବାହୁର ମୋଟେଇ ମପାଯାଇ ପାରିବ । ଯଦି ୨ ମାସ ଧରି ମୋଟେଇ ବଢ଼ିନାହିଁ, ତେବେ ଏହା ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ଅଟେ ।

୧ ବର୍ଷରୁ ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଜଣେ ସାଧାରଣ ସ୍ତ୍ରୀୟବାନ ଶିଶୁର ବାହୁର ମଝି ଅଂଶର ମୋଟେଇ ୧୬ ରୁ ୧୭ ସେଣ୍ଟିମିଟର । ଏହି ମୋଟେଇ ୧୩.୫ ସେଣ୍ଟିମିଟରରୁ କମ୍ ହେଲେ ପିଲାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ମିଳୁନାହିଁ ବୋଲି ଜାଣିବା ।

ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାକୁ ଆମେ ପୁଷିହାନ ବୋଲି କହିବା । ଅଳ୍ପତଃ ତିନିବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁପିଲାଙ୍କର ଓଜନ ବା ବାହୁର ମୋଟେଇ ନିୟମିତ ଭାବରେ ମାପିବା ଉଚିତ । ୨ ବା ୩ ମାସକୁ ଥରେ ମପାଗଲେ ଚଳିବ ।

ସ୍ତ୍ରୀୟକର୍ମୀ ଦ୍ଵାରା ବା ପାଖ ସ୍ତ୍ରୀୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ଏହା କରାଯାଇ ପାରିବ । ତୁମ ଗାଁରେ ଏ ପ୍ରକାର ସୁବିଧା ଅଛି କି ?



## ସ୍ନେହ ଶୁଭା ଓ ସଂବେଦନ ଭାବ

ଶିଶୁର ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ ଓ ଭାବ ଆବେଗର ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିଶୁ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା, ତାକୁ ସ୍ନେହଶୁଭା ଦେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବାସଗୃହ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ପିଲାପାଇଁ ଦରକାର, ସ୍ନେହମମତା ଓ ସଂବେଦନ ଭାବ । ଶିଶୁଟି ସ୍ନେହ ସରାଗ ଚାହେଁ । ସ୍ନେହବୋଳା କଥା ଶୁଣିବା, କୋଳେଇ କାଖେଇ ହେବା, ହସିବା, ନିଜ କଥାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶୁଣାଇବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଉତ୍ସାହ ପାଇବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ।

ପିଲାଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିଶାଇବା, ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ହସିବା, ହସାଇବା ଓ ଭାବବିନିମୟ କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏସବୁ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ ପିଲାଙ୍କ ବଢ଼ିବାରେ ବାଧାସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ପିଲାମାନେ ଖେଳିବା ଦରକାର । ଖେଳକୁ ମୂଲ୍ୟହୀନ ବୋଲି ଭାବିବା ଅନୁଚିତ । ପିଲାମାନେ ନିଜ ହାତରେ ଧରି ଅନୁଭବ କଲେ ଭଲରେ ଶିଖିଥାନ୍ତି । ଖେଳ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଏ ।



ପିଲାକୁ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଦରକାର । ଖେଳ, ଜାଣିବାର ଆଗ୍ରହ ଭାବ;  
ଗୀତ, ସଂଗୀତ, ଚିତ୍ରକଳା, ଗପଲେଖା ଆଦି ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ସୃଜନଶୀଳତାର  
ବିକାଶ କରାଇବାକୁ ହେବ ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଆମକୁ ସେମାନଙ୍କ କାମପାଇଁ ନିଃକିତ ଭାବରେ ପ୍ରଶଂସା  
କରିବା ଓ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେବାକୁ ହେବ ।

ଏହି ପିଲାଟିର ଓଜନ ବଢ଼ିଲା ନାହିଁ ।

ଏହାର କାରଣ ସବୁ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ?



ଏଥିପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ପାରିବା ।  
★ ପିଲାଟି ବାରମ୍ବାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଇଛି ନା ନାହିଁ ।

(ପିଲାଟି ଦିନକୁ ୫ ରୁ ୬ ଥର

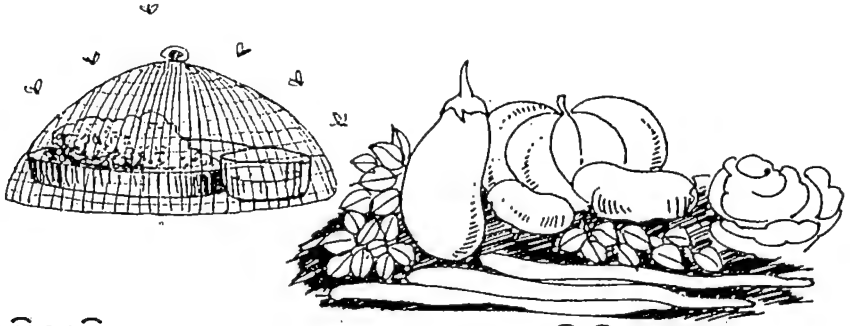
ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।)



★ ପିଲା ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଅଛି ନା ନାହିଁ ।



(ଯଦି ନାହିଁ ତେବେ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର  
ଚର୍ବି କିମ୍ବା ଖାଇବାତେଲ ମିଶାଅ ।)



★ ପିଲାଟି ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅସୁସ୍ଥ ରହୁଛି କି ।

ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ପିଲାକୁ ବୁଝାଇସୁଝାଇ ଶୁଆଇବାକୁ ହେବ । ସୁସ୍ଥ ହେଲାପରେ ଅନ୍ୟ ଦିନମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।)

★ ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ ଅଛି କି ନାହିଁ, ବିଶେଷ କରି ଭିଟାମିନ 'କ' ।

ଯେଦି ନାହିଁ, ତେବେ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଗାଢ଼ ସବୁଜ ଶାଗ, ପନିପରିବା ଓ ଭିଟାମିନ 'କ' ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମିଶାଅ ।)

★ ପିଲାଟିକୁ ବୋତଲରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆ ଯାଉଛି କି ।

ବୋତଲ ଓ ପାଣି ପରିଷ୍କାର ଥାଇ ନ ପାରେ ।

କ୍ଷୀର ପାଣିଆ ହୋଇଥାଇ ପାରେ ।

ଏଥିପାଇଁ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ )

★ ପିଲାଟିକୁ ଥରକୁ ଥର ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଛି କି ।

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣି ପରିଷ୍କାର ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଝାଡ଼ାକୁ ପାଇଖାନାରେ ପକାଇବା କିମ୍ବା ମାଟିରେ ପୋତିଦେବା ରଚିତ୍ ।)

★ ପିଲାଟିକୁ କୃମି ରୋଗ ହୋଇଛି କି ।

(ଯଦି ପିଲାକୁ କୃମି ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ବା ପାଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରୁ କୃମିପାଇଁ ଔଷଧ ଆଣି ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।)

★ ପିଲାଟି ଏକୁଟିଆ ଅନୁଭବ କରୁଛି କି ।

(ପିଲାଟିପାଇଁ ଅଧିକ ସଂବେଦନ ଭାବ ଓ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ ।)

ଆଲୋଚନା କରିବା :-

ତୁମ ଗାଁରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିହାନତା ହେବାର କାରଣଗୁଡ଼ିକ କଅଣ ?

ଏଥିପାଇଁ କଅଣ କରାଯାଇପାରିବ ?

ଚାର୍ଟ- ୧

ଶିଶୁକୁ ୪ ମାସରୁ ୬ ମାସ ହୋଇଥିଲାବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରିବ ।

ଡାଲି



କଦଳୀ



ଖେରୁଡ଼ି



ବିନ୍



ଗାଜର





















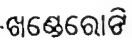


ସବୁଜ ଶାଗ, ପନିପରିବା



ଅଟା କ୍ଷୀରି
















ବର୍ଷକର ପିଲାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ସକାଳ	 ୧୨୫ଗ୍ରାମ ଶର	 ୧ ଚାମଚ ଚିନି	 ଖଣ୍ଡେ ପାଇଁରୋଟି	 କିମ୍ବା ଫାଲେ ରୋଟି
୧୦ଟା ସମୟରେ	 ୧ ପାଟିଲା କଦଳୀ	 କିମ୍ବା	 ୧ ରୋଟି	 ଅଧାବାଟି ସୁଜି ହାଲୁଆ
ମଧ୍ୟାହ୍ନ	 ଦେଢ଼ପଟ ରୋଟି	 ଅଧାବାଟି ତାଲି	 ସବୁଜ ପନିପରିବା	
ଅପରାହ୍ନ ୨ଟା ସମୟରେ	 ଅଧାବାଟି ସୁଜି ହାଲୁଆ	 କିମ୍ବା	 ଖଣ୍ଡେ ପାଇଁରୋଟି	
ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା ସମୟରେ	 ୧୨୫ ଗ୍ରାମ ଦୁଧ	 ୧ ଚାମଚ ଚିନି	 ଖଣ୍ଡେ ପାଇଁରୋଟି	 କିମ୍ବା ଫାଲେ ରୋଟି
ରାତି	 ଖଣ୍ଡେରୋଟି		 ଅଧାବାଟି ତାଲି	












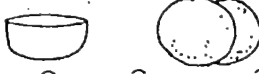

ଗହମରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଖାଦ୍ୟ



ବର୍ଷକର ପିଲାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ସକାଳ	 ୧୨୫ ଗ୍ରାମ ଓ ୧ ଚାମଚ କ୍ଷାର ଚିନି	 ଖଣ୍ଡେ କିମ୍ବା ଅଧାଗିନା କିମ୍ବା ସୁଜି ପାଉଁରୋଟି ଭାତ କ୍ଷାରି
୧୦ଟା ସମୟରେ	 ୧ ପାଚିଲା କଦଳୀ	କିମ୍ବା  ୧ ବାଟି ଖେଚୁଡ଼ି କିମ୍ବା  ଅଧାବାଟି ସୁଜି
ମଧ୍ୟାହ୍ନ	 ଦେଉଗିନା ଖେଚୁଡ଼ି	କିମ୍ବା  ୧ ବାଟି + ଅଧାବାଟି ସବୁଜ ଭାତ ଚାଲି ପନିପରିବା
ଅପରାହ୍ନ ୨ଟା ସମୟରେ	 କିମ୍ବା ଅଧାଗିନା କିମ୍ବା ସୁଜି ହାଲୁଆ	 କିମ୍ବା ଅଧାଗିନା କିମ୍ବା ଖେଚୁଡ଼ି  ଖଣ୍ଡେ ପାଉଁରୋଟି
ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା ସମୟରେ	 ୧୨୫ ଗ୍ରାମ ୧ ଚାମଚ ଦୁଧ ଚିନି	 ଖଣ୍ଡେ କିମ୍ବା ଅଧାଗିନା କିମ୍ବା ଅଧାଗିନା ପାଉଁରୋଟି ଭାତ ସୁଜି ହାଲୁଆ
ରାତି	 ୧ ଗିନା ଖେଚୁଡ଼ି	କିମ୍ବା  ଅଧାଗିନା +  ଅଧାଗିନା ଭାତ ଚାଲି

୨ ବର୍ଷର ପିଲାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

<p>ସଜାଳ</p>	 ୧୨୫ ଗ୍ରାମ ୧ ଚାମଚ କ୍ଷାର ତିନି	 ଖଣ୍ଡେ କିମ୍ବା ପାଇଁରୋଟି ଫାଳେ ରୋଟି	
<p>୧୦ଟା ସମୟରେ</p>	 ୧ ପାଚିଲା କଦଳୀ	 କିମ୍ବା ୧ ରୋଟି	 କିମ୍ବା ଅଧାବାଟି ଖେରୁଡ଼ି
<p>ମଧ୍ୟାହ୍ନ</p>	 ୧ ଗିନା ଖେରୁଡ଼ି	 କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡେ + ଅଧାଗିନା ରୋଟି ଡାଲି	
<p>ଅପରାହ୍ନ ୨ଟା ସମୟରେ</p>	 କିଛି ସିଝା ବା ଭଜା ଚିନାବାଦାମ	 କିମ୍ବା ସିଝା ବା ଭଜା ବୁଟ	
<p>ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା ସମୟରେ</p>	 ୧୨୫ ଗ୍ରାମ ୧ ଚାମଚ ଦୁଧ ତିନି	 ଦୁଇଖଣ୍ଡ କିମ୍ବା ୧ ରୋଟି ପାଇଁରୋଟି	
<p>ରାତି</p>	 ୧ ଗିନା କିମ୍ବା ୨ ଟି ଭାତ ରୋଟି	 ଅଧାଗିନ ଡାଲି ଗିନାଏ ସବୁଜ ପନିପରିବା	

**ଚାର୍ଟ - ୫**  
**୧ ବର୍ଷରୁ ୨ ବର୍ଷ ପିଲା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ**

ଖାଦ୍ୟର ନାମ	ଶୁଖିଲା ଅବସ୍ଥାରେ ଓଜନ (ଗ୍ରାମ)	ପରିମାଣ ଶୁଖିଲା ରକ୍ଷା	ମିଳୁଥିବା ଶକ୍ତି (କ୍ୟାଲୋରୀ)	ପ୍ରୋଟିନ (ଗ୍ରାମ)	ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟସାର
ଭାତ	୬୦		୨୦୬	୪.୧	ଶ୍ଵେତସାର ପୁଷିସାର
ଅଣା	୮୮		୩୦୦	୧୦.୬	ଭିଟାମିନ ୫୧, ୫୨, ନିଆସିନ୍, ଶ୍ଵେତସାର, ପୁଷିସାର
ଡାଲି	୫୦		୧୬୭	୧୧.୧	ଭିଟାମିନ ୫୧, ନିଆସିନ୍, ଶ୍ଵେତସାର, ପୁଷିସାର
ଦୁଧ	୨୫୦		୧୬୮	୮.୦	ଭିଟାମିନ କ, ଘ, ୫୧, ୫୨ କ୍ୟାଲସିୟମ୍
ଚିନି କିମ୍ବା ଗୁଡ଼	୧୫		୬୦	-	ଶ୍ଵେତସାର
ସବୁଜ ପତ୍ର ଓ ପନିପରିବା	୫୦		-	-	ଶ୍ଵେତସାର ୫୨, ୫୨, କୌହ କ୍ୟାଲସିୟମ୍
ତେଲ	୧୧		୯୯	-	ଚର୍ବି (ମୁଖ୍ୟତଃ ଚର୍ବିକରିତ) ଅମ୍ଳ ବା ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍
ପନିପରିବା ଓ ଫଳ	ଘରେ ଏଥିପାଇଁ ସମ୍ଭବ ଥିଲେ		-	-	
		ମୋଟ	୧୦୦୦	୩୩.୮	

- ଗୋଟିଏ ଗିନାର ଭାତ - ୨ଟି ରୋଟି ସଙ୍ଗେ ସମାନ ।
- ଗୋଟିଏ ରୋଟି - ଅଧାଗିନା ବା ଗୋଟିଏ ପାଟିଲା କଦଳୀ ବା ଦୁଇଖଣ୍ଡ ପାଇଁରୁଟି ସଙ୍ଗେ ସମାନ ।
- ଗୋଟିଏ ଗିନାରେ - ୨୦୦ ମିଲିମିଟରର କିନିଷ୍ଠ ଧରେ ।
- ବର୍ଷକର ଶିଶୁପାଇଁ - ଦରକାର ହେଉଥିବା ଶକ୍ତି ୧୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ । ପୁଷିସାର ଦରକାର ହେଉଥିବା ପ୍ରୋଟିନ ୧୭ ଗ୍ରାମ୍ ।

ଏକ ରହସ୍ୟମୟ

ସକାଳ



ଏକ  
ରହସ୍ୟମୟ  
ସକାଳ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା  
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ବହିର ନାମ

ରହସ୍ୟ ମୟ ସକାଳ

ପ୍ରକାଶନ କାଳ ପ୍ରଥମ

୧୯୯୫

ପ୍ରକାଶକ ଓ ସ୍ୱତ୍ୱାଧିକାରୀ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି

ଏ / ୧୨.( ଏଚ୍.ଆଇ.ଜି.ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ କଲୋନୀ)

ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧ ୦୦୩, ଫୋନ୍ - ୪୭୦୮୯୧

ଜଂରାଜୀ ଲେଖାର

ଅନୁସରଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ

ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଓ ଅଙ୍ଗସଜ୍ଜା

ଅଶୋକ ସ୍ୱାଇଁ

ମୁଦ୍ରଣ

ଏକାମ୍ର ପ୍ରେସ, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭

ମୂଲ୍ୟ

ଟ ୫.୦୦ ମାତ୍ର

Name of the Book

**RAHASYAMAYA SAKALA**

Year of Publication First

**1995**

Published and copy right:

**Bharat Gyan Bigyan Samiti**

A/12 (H.I.G.) Baramunda Housing Board Colony

Bhubaneswar - 751 003, Ph : 470891

Transcreation

**Dr. Madan Mohan Pradhan**

Cover & Illustration

**Ashok Swain**

Printer

**Ekamra Press. Bhubaneswar - 7**

Price

**Rs. 5.00 Only .**

# ପଢ଼ିବା ଆଗରୁ ପଦେ

ଛୁଆଟିଏ ଜନ୍ମହେଲେ ବାପା ମାଙ୍କ ପରି ସାରା ପରିବାର ଖୁସିହୁଏ ।

ଛୁଆଟିଏ ଜନ୍ମକରିବା କେତେ କଷ୍ଟ ସେକଥା କେବଳ ମା ଜାଣେ ।

ପୁରୁଷମାନେ ପିଲାଜନ୍ମକଷ୍ଟ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଚନ୍ଦ୍ରସୀମା ବି ସବୁ ପୁରୁଷଙ୍କ ଭଳି ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଗର୍ଭକଷ୍ଟ  
ବୁଝିନଥିଲେ । ସେ କିପରି ବୁଝିଲେ, ସେ ବିଷୟରେ ଗପଟିଏ ପଢ଼ିବା ।

କେବଳ ପଢ଼ିବା ନାହିଁ । ଗପର ମଝିରେ ମଝିରେ ଦିଆଯାଇଥିବା  
ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝି ବହିରେ ଉତ୍ତର ଲେଖିବା ।



## ଭାଗ - ୧

ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରସାଦ ଗାଁ ପଞ୍ଚାୟତର ସଭାପତି ।  
ଭୋର ସକାଳ । ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ବିଲଆଡ଼େ ଯାଉଥାନ୍ତି । ବାଟରେ ଯାଉଁ ଯାଉଁ  
ସେ ଏକ ଚକ୍ ଚକ୍ ପଥର ପାଇଲେ । ଏହା ସୂର୍ଯ୍ୟଭଳି ଗରମ ଲାଗୁଥିଲା ।

ପଥର ଭିତରୁ ଏକ ଧାର କଣ୍ଠସ୍ୱର ଶୁଭିଳା -  
“ମୁଁ ହେଉଛି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେବତା । ତୁମର ଯାହା ଇଚ୍ଛା, ତାହା ମାଗ ।  
ମୁଁ ତୁମର ମନଝାମନା ପୂରଣ କରିବି ।”







ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କର ପୁଅ ନଥିଲା ।  
ସେ କହିଲେ, 'ମୁଁ ପୁଅଟିଏ ଚାହେଁ ।



ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଘେଟ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲା ।  
ସେ ବଡ଼ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ । ମୁଁ.....! ମୁଁ..... !  
ମୋର ପୁଅ ଦରକାର ନାହିଁ ।  
ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବତା - ତୁମର ପୁଅ ଦରକାର ନାହିଁ ?  
ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ - ନା, ନା, ନା, ମୁଁ ପୁରୁଷ । ପୁରୁଷ ଗର୍ଭଧାରଣ କରେ ନାହିଁ ।  
ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେବତା - ଠୋ ଠୋ କରି ହସିଲେ । କହିଲେ,

ସତ୍ୟାଜିତ ପାଇବାପାଇଁ ବିଷ୍ଣୁ ମୋହିନୀ ବେଶ ଧାରଣ କରିଥିଲେ ।  
ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମ ପାଳି ପଢ଼ିଛି ।

ତାପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବତା ଉତ୍ତେଜଗଲେ ।

ଚାହୁଁ ଚାହୁଁ କଥାଟା ଚାରିଆଡ଼େ ପ୍ରଚାର ହୋଇଗଲା ।

ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ବାସନ୍ତୀକୁ କହିଲେ ।

ଆମ ପ୍ରଥମ ଝିଅ ହେଲାବେଳେ ତୁମେ ଗର୍ଭକଷ୍ଟକୁ

କେତେ ବଢ଼େଇ କରି କହୁଥିଲ । କାହିଁ ମୋର କିଛି ହେଉନି ତ ?

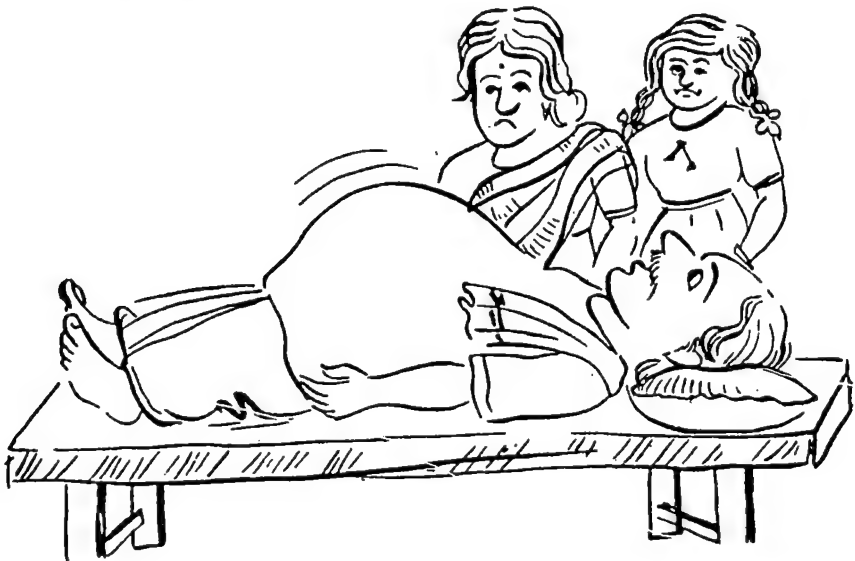
କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ତାଙ୍କ ପେଟ ବଡ଼ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା ।

ସେ ଅଳ୍ପକେ ଛାଡ଼ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ।

ବହୁତ ଭୋକ ଲାଗିଲା ।

ବାସନ୍ତୀ କିପରି ଏସବୁ ସହି ଚଳୁଥିଲା,

ସେ କଥା ତାଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିଲା ।



## କଣ ବୁଝିଲେ ଲେଖିବା

- ପ୍ରଶ୍ନ ୧ (କ) ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ କିଏ ?
- (ଖ) ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ପାଇଥିବା ପଥର ଭିତରୁ କଅଣ ଶୁଣାଗଲା ?
- (ଗ) ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ କଅଣ ମାଗିଲେ ?
- (ଘ) ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀକୁ କେଉଁ କଥା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିଲା ?
- ପ୍ରଶ୍ନ ୨ ତୁମେ ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଜାଗାରେ ଥିଲେ କଅଣ କରିଥାନ୍ତ ?

## ଭାଗ - ୨

ବାସନ୍ତୀ ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲାବେଳେ  
ପ୍ରତିଦିନ ମାଠିଆରେ ପାଣି ବୋହୁଥିଲା ।  
ସବୁଯାକ ଜାଳକାଠ ସଂଗ୍ରହ କରୁଥିଲା ।  
ଘରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ରୋଷେଇ କରୁଥିଲା ।  
ଏପରିକି ପିଲାଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷେତ ବାଡ଼ିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିଲା ।  
କିନ୍ତୁ, ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ  
ନିତ୍ୟକର୍ମ ପାରିବା ପାଇଁ ଉଠି ବସି ପାରିବା  
କଷ୍ଟକର ହୋଇ ପଡ଼ିଲା ।  
ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ବାସନ୍ତୀ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ !  
ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ଭାବିଲେ,  
“ବାସନ୍ତୀ ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲାବେଳେ ମୁଁ କ'ଣ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲି ?”



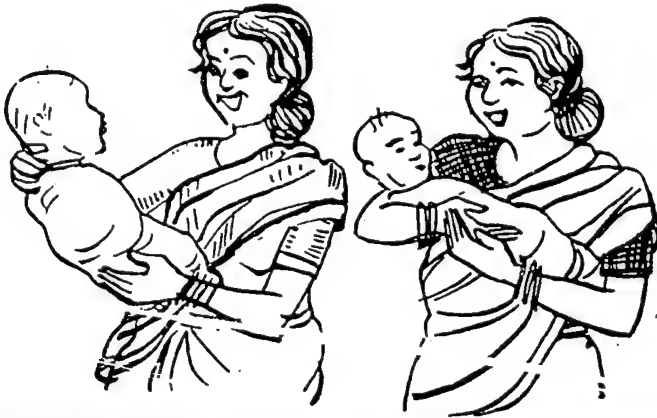
ତାକୁ ମନେ ହେଲା, ସେ ଆଉ ବଞ୍ଚିବେ ନାହିଁ ।  
 ସେ ବଡ଼ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିଲେ । ଚାରିଆଡ଼ ଅନ୍ଧାର ଦିଶିଲା ।  
 ସେ ଏକ ପଞ୍ଚାୟତ ସଭା ନକାରଲେ ।  
 ସଭାକୁ ବହୁତ ଲୋକ ଆସିଲେ ।  
 ଅନେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ବି ଆସିଲେ ।  
 ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ତାତରକୁ ବି ଡକା ଯାଇଥିଲା ।  
 ଜଣେ ବୟସ୍କ ଲୋକ ଛିଡ଼ାହୋଇ କହିଲେ,  
 ଆମ ଅଞ୍ଚଳରେ ବହୁତ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଗର୍ଭଧାରଣ କରି ମରି ଯାଉଛନ୍ତି ।  
 ଆଉ କେତେକ ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରିବା ପରେ ପରେ ମରି ଯାଉଛନ୍ତି ।  
 ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ କହିଲେ - ବହୁତ ଛୁଆ ବି ମରୁଛନ୍ତି ।  
 ଏତେ କଷ୍ଟ ଓ ଯତ୍ନେ ପାଇଲାପରେ ଛୁଆଟି ଜନ୍ମ ହେଉଛି ।  
 ଛୁଆଟି ଜନ୍ମ ହେଲାପରେ ମରିଯିବାଟା କେତେ ଦୁଃଖର ବିଷୟ ନୁହେଁ ସତେ !  
 ଗାଁ ଲୋକେ କହିଲେ, ଏହା ଆମ ସଭାପତିଙ୍କୁ ଯେପରି ନ ହୁଏ ।



ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ କହିଲେ, ଏସବୁର କାରଣ ହେଲା,  
 ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯତ୍ନ ଅଭାବ ।  
 ଗର୍ଭବତୀ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସାଜକୁ  
 ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।  
 ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ଵାମୀ ଏକଥା ଶୁଣି କହିଲେ,  
 ମୋ ପଞ୍ଚାୟତରେ ସବୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସୁତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଉ ।  
 ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା, ଗିଲାସେ କ୍ଷୀର,  
 ତଟକା ଗାଗ, ଭାତ ଆଦି ସରକାର ଯୋଗାଡ଼ୁ ।  
 ନଚେତ୍ ପଞ୍ଚାୟତରୁ ଆମେ ଏସବୁ ଯୋଗାଇବା । କେହି ଉପବାସ କରିବେ ନାହିଁ ।  
 ଉପବାସ ଯଦି କରିବେ, ତେବେ ଛୁଆ ଜନ୍ମ ହେଲାପରେ କରିବେ ।  
 ତାତ୍ତର କହିଲେ - ପ୍ରତି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା  
 ନିର୍ଦ୍ଦିତଭାବରେ ଦୁଇଟି ଚିଟାନସ୍ ଚିକା ନେବେ ।  
 ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ଵାମୀ ସଭାପତି ହୋଇ ପାରନ୍ତି,  
 ମାତ୍ର ଚିକା ନେବାକୁ ତାଙ୍କର ଭାରି ଡର ।  
 କିନ୍ତୁ ଏବେ ସେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ କହିଲେ,  
 ଦୟାକରି ଦେଖ, କିଏ କିଏ ଚିକା ନେଇନାହାନ୍ତି ।  
 ମୁଁ ନିଜେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଵାମୀମାନଙ୍କୁ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବି ।  
 ସେମାନେ ଚିକା ନେବେ ।



ତାପରେ ନିଷ୍ଠି ନିଆଁଗଲା ।  
 ମାସର ଗୋଟିଏ ଦିନ ସବୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା  
 ପଞ୍ଚାୟତ ଘରକୁ ଆସିବେ ।  
 ସେଠାରେ ଦିହିଙ୍କଠାରୁ ଟିକା ନେବେ ।  
 ତାନ୍ତର କହିଲେ, ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ।  
 ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବିପଦ ହୁଅ ଜନ୍ମ ବେଳେ ।  
 ଏଥପାଇଁ ତାଲିମ୍ ପାଇଥିବା ଧାଇ ପାଖରେ ଥିଲେ ସବୁଠାରୁ ନିରାପଦ ।  
 ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ନାମୀ ଗାଁ ପଞ୍ଚାୟତର ସଭାପତି ।  
 ମାତ୍ର, ସେ ଗାଁ ଧାଇ ତାଲିମ୍ ପାଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ,  
 ସେ ବିଷୟରେ କେବେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନଥିଲେ ।  
 ପଚରା ଉଚରା କରି ଜାଣିଲେ -  
 ଯେ ମାତ୍ର ଦୁଇ ଜଣ ତାଲିମ୍ ପାଇଛନ୍ତି ।  
 ଅନ୍ୟ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ତାଲିମ୍ ପାଇବାପାଇଁ ସେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ ।  
 ସେ ଘୋଷଣା କଲେ ଯେ -  
 ‘ମୁଁ ଦେଖିବି ଯେପରି ତାଲିମ୍ ପାଇଥିବା ଧାଇଙ୍କ ସହାୟତା ବିନା  
 କୌଣସି ପ୍ରସବ କାମ କରାନଯାଏ ।’



## କଥଣ ବୁଝିଲେ ଲେଖିବା:

ପ୍ରଶ୍ନ ୧ (କ) ବାସନ୍ତୀ ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲାବେଳେ କି କି କାମସବୁ କରୁଥିଲା ?

(ଖ) ଚନ୍ଦ୍ରସୀମା ପଞ୍ଚାୟତ ସଭା କାହିଁକି ଡକାଇଲେ ?

(ଗ) ସଭାରେ କଥଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଗଲା ?

ପ୍ରଶ୍ନ ୨. (କ) ତୁମ ଘରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଯତ୍ନ କିପରି ନିଆଯାଏ ?

(ଖ) ତୁମେ ପଞ୍ଚାୟତ ସଭାରେ ଥିଲେ କଥଣ କହିଥାନ୍ତ ?



## ଭାଗ - ୩

ସେ ବର୍ଷ ଦେଖାଗଲା -  
ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରସାଦ ଗାଁରେ  
ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ସବୁ ଛୁଆ ସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ।  
କେହି ମରି ନଥିଲେ ।  
ସ୍ଵାମୀମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ଵାମୀନଙ୍କର  
ଯତ୍ନ ନେବାରେ ଅଧିକ ସମୟ ଦେଇଥିଲେ ।  
ଓଡ଼ିଶା ସାରା ଲୋକମାନେ ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରସାଦ ଗାଁ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଲେ ।  
ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରସାଦ ପଞ୍ଚାୟତର ସଭାପତିଙ୍କ ଭଳି ସଭାପତି  
ପାଇବାପାଇଁ କାମନା କଲେ ।  
ପରିଶେଷରେ ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ଵାମୀଙ୍କ  
ପ୍ରସବ ଦିନ ଥାଏ ପହଞ୍ଚିଲା ।  
ନବଜାତ ଶିଶୁର କୁଆଁ କୁଆଁ ରଢ଼ି ଶୁଭିଲା ।  
ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ଵାମୀ ଚିତ୍କାର କଲେ, “ମୁଁ ମାଆ !  
ମୁଁ ବାପା !  
ମୋ ପୁଅ, ମୋ ପୁଅ କାହିଁ ?  
ଡାକ୍ତର ଧାର ସ୍ଵରରେ  
କହିଲେ, ପୁଅ ହୋଇ ନାହିଁ । ଝିଅଟିଏ !



ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ହତବାକ ହୋଇଗଲେ ।  
 ଦେବତା ତାଙ୍କ ସହ ଏଭଳି କାହିଁକି ଖେଳିଲେ ?  
 ପଞ୍ଚାୟତ ସଭ୍ୟ ଓ ଗାଁ ବାଲା ଏକାଠି ବସି  
 ନିଷ୍ଠୁରି ନେଲେ । ସେମାନେ ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ କହିଲେ,  
 ଏତେ କଷ୍ଟ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଇ  
 ଦେବତା କିଛି ଭଲ କଲେ ନାହିଁ ।  
 ଆମେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେବତାଙ୍କୁ ପୂଜା କରିବୁ ।  
 ଏଥର ଯେପରି ନିର୍ଦ୍ଦିତ ଭାବରେ ପୁଅଟିଏ ହେବ,  
 ସେଥିପାଇଁ ବର ମାଗିବୁ ।  
 ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ ।  
 ପୁଣି ଥରେ ଯଦି ସେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରନ୍ତି  
 ତେବେ କଥଣ ହେବ ?  
 ପୁରୁଷ ହୋଇ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବାକୁ  
 ତାଙ୍କର ଆପତ୍ତି ନାହିଁ ।



ମାତ୍ର, ଏତେ କଷ୍ଟ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା !  
 ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁତ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ।  
 ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ କହିଲେ ପୁଅ ଥବା ଝିଅ,  
 ସେଥିରେ ଯାଆସ କଥଣ ?  
 ପୁଅ ଝିଅ ସବୁ ସମାନ ।  
 ଦେବତା ଅଧିକ ଦେଲେ ବି  
 ମୋର ଦରକାର ନାହିଁ ।  
 ଏପରି କଥଣ ଅଛି ଯାହା  
 ପୁଅ କରିପାରିବ ଆଉ ଝିଅ କରି ପାରିବନି ?

ମୁଁ ମୋ ଝିଅକୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇବି । ଆଉ ଦେଖିବି, ସେ କୌଣସି ଗୁଣରେ  
 ପୁଅଙ୍କଠାରୁ ଉଣା ହେବନି । ସ୍ଵାମୀଙ୍କ କଥାରେ ବାସନ୍ତା ଭାରି ଖୁସି ।  
 କିନ୍ତୁ, ସେମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ସନ୍ଦେହ । ତାହାହେଲା,  
 ଗୁରୁଜନମାନେ ଓ ଅନ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟମାନେ ପୁଅପାଇଁ କାଳେ ପୁଣି ଅଡ଼ି ବସିବେ ।  
 କିଏ ଜାଣେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ମନ

କେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ?  
 ତେଣୁ ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ଵାମୀ ପଞ୍ଚାୟତ ସଭା ଡକାଇଲେ ।  
 କହିଲେ, ସମସ୍ତେ ମନକର୍ଣ୍ଣ ଦେଇ ଶୁଣ ।

ଏହା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ।  
 କୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁଇଟି ସତ୍ତାନରୁ  
 ଅଧିକ ଜନ୍ମ କରିବେ ନାହିଁ ।  
 ଲୋକ ପ୍ରତିନିଧି ହିସାବରେ  
 ଆମମାନଙ୍କର ଆହୁରି ବି  
 କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ରହିଛି ।

ଦୁଇଟି ସତ୍ତାନ ଯେପରି ସୁସ୍ଥରେ  
 ବଞ୍ଚିବେ, ସେଥିପାଇଁ ପଞ୍ଚାୟତ ଚରଫରୁ  
 ସବୁପ୍ରକାର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ ।  
 ଯଦି ଜଣେ ମା ଜାଣେ ଯେ

ତାର ଦୁଇଟି ଛୁଆ  
 ନିର୍ଣ୍ଣିତ ଭାବରେ  
 ସୁସ୍ଥରେ ବଞ୍ଚିବେ  
 ତାହେଲେ, କେହି  
 ତୃତୀୟ ଛୁଆପାଇଁ ମନ  
 ବଳାଇବେ ନାହିଁ ।

ଏପରିକି ଅନେକ ଗୋଟିଏ ଛୁଆରୁ  
 ଅଧିକ ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରିବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରିବେ ନାହିଁ ।



କଥାଟା ବୁଝିଲେ ଲେଖିବା

ପ୍ରଶ୍ନ (୧) (କ) ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପ୍ରସବ ବେଳର କଥା ଯାହା ଜାଣିଲ ଲେଖ ?

(ଖ) ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ ଆଉ ପୁଅଟିଏ ପାଇଁ ମନ ବଳେଇଲେ ନାହିଁ କାହିଁକି ?

(ଗ) ପଞ୍ଚାୟତ ସଭା ଦୃକାର ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ୱାମୀ କଥାଟା କହିଲେ ?

ପ୍ରଶ୍ନ (୨) ଏ ଗପରୁ କି ଶିକ୍ଷା ମିଳିଲା ?

# ଅଳିଆରୁ ସମ୍ପଦ (ପରିମଳ)



ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା

ଭୁବନେଶ୍ୱର

# ଅଳିଆରୁ ସମ୍ପଦ (ପରିମଳ)

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି

ଓଡ଼ିଶା

ବହିର ନାମ  
ପ୍ରକାଶନ କାଳ

ପ୍ରକାଶକ ଓ ସତ୍ତାଧିକାରୀ

ଇଂରାଜୀ ଲେଖାର  
ଅନୁକରଣରେ ପ୍ରଚ୍ଛୁତି  
ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଓ ଅଙ୍କସଜା  
ମୁଦ୍ରଣ  
- ମୂଲ୍ୟ

Name of the Book  
Year of Publication  
Published and copy right

Transcreation  
Cover & Illustration  
Printer  
Price

ଅଳିଆରୁ ସମ୍ପଦ (ପରିମଳ)  
୧୯୯୫

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି

ଏ/୧୨, (ଏଚ୍.ଆଇ.ଜି. ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ଼ କଲୋନୀ)  
ଭୁବନେଶ୍ୱର- ୭୫୧ ୦୦୩, ଫୋନ୍-୪୭୦୮୯୧

ଡ଼ାକ୍ତର ମଦନମୋହନ ପ୍ରଧାନ

ଅଶୋକ ସ୍ୱାଇଁ

ତ୍ରିମୂର୍ତ୍ତୀ ଅପ୍ରେସ୍ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ ପ୍ରା:ଲି: ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଟ ୫.୦୦ ମାତ୍ର

**ALIARU SAMPADA (PARIMALA)**

1995

**Bharat Gyan Bigyan Samiti**

A/12 (H.I.G.) Baramunda Housing Board Colony

Bhubaneswar-751 003, Ph : 470891

**Dr. Madan Mohan Pradhan**

Ashok Swain

**Trimurty Offset Printers Pvt. Ltd, BBSR.**

Rs. 5.00 Only.

## ପରିମଳ

ପଦାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ଗାଁ ଗହଳିରେ ଏକ ନିତିଦିନିଆ କଥା। ଏହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଅହିତକର। ପଦାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବାଦ୍ଵାରା ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ।

ରୋଗୀର ଝାଡ଼ାରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଓ କୃମି ଭରି ରହିଥାଏ। ଏମାନେ ଖାଲି ଆଖିକୁ ଦିଶନ୍ତି ନାହିଁ। ଏମାନେ ବିଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ



ଜଣଙ୍କ ପାଖରୁ ଆଉ ଜଣଙ୍କ ପାଖକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସେହି ମାଧ୍ୟମଗୁଡ଼ିକ ହେଲା - ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି, କଞ୍ଚା ଫଳମୂଳ, ଅପରିଷ୍କାର ହାତ, ମାଛି, ଅସରପା ଇତ୍ୟାଦି। ଏହି ଉପାୟରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଥିବା ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲେ,

- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆନ୍ତ୍ରିକ ରୋଗ
- ତରଳ ଝାଡ଼ା, ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଓ ହଇଜା
- ଜଣ୍ଡିସ୍
- ପୋଲିଓ ଇତ୍ୟାଦି।



ଏସବୁ ରୋଗ ନ ହେବାପାଇଁ ସାବଧାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।  
ମଣିଷ ଓ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ମଳ, ମଇଳା ପାଣି, ଅଳିଆ  
ଆଦିକୁ ନିରାପଦ ଜାଗାରେ ପକାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଝାଡ଼ା ଯିବାପାଇଁ ସମସ୍ୟା

ଲୋକମାନେ ଖୋଲାପଡ଼ିଆ, ଜଙ୍ଗଲ, ନଈକୂଳ, ରେଳଧାରଣା  
ଓ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିଥାନ୍ତି । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏସବୁ ଜାଗା  
ବି କମିଗଲାଣି । କାରଣ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପଡ଼ିଆ ଜମି ଚାଷଜମିରେ



ପରିଣତ ହେଉଛି । ସହର ଓ ଶିଳ୍ପ ଅଞ୍ଚଳ ଗଢ଼ି ଉଠୁଛି । ତେଣୁ  
ବୁଦ୍ଧା, ବଣଜଙ୍ଗଲ ଆଦି ନଷ୍ଟହୋଇ କମି ଯାଉଛି । ଏହାଛଡ଼ା ଅନେକ  
ଜମିମାଲିକ ଫସଲ ଲଗାଇବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଚାଷଜମିରେ ଝାଡ଼ା  
ଫେରିବାକୁ ମନାକରନ୍ତି ।

ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା

ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଭୋରରୁ ଝାଡ଼ା ଯାଇଥାନ୍ତି । ଦିନବେଳେ ଝାଡ଼ା ମାଡ଼ିଲେ ବଡ଼ ଅତ୍ୟୁଥା । ଜାଗାର ଅଭାବ ବେଳେ ସବୁଥାଡ଼େ ଲୋକ । ତେଣୁ ଝାଡ଼ା ଚାପି ରଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ବଢ଼େ । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା ଛାଡ଼ି କରି ଯାଏ ନାହିଁ । ଏହା ବଡ଼ କଷ୍ଟ ଦାୟକ ଏବଂ ଦେହ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ତରଳ ଝାଡ଼ା ଓ ମାସିକ ରତ୍ନସ୍ରାବ ସମୟରେ ସେମାନେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ନ୍ତି । କାରଣ ନିକାଞ୍ଚନ ଜାଗାର ଅଭାବ ଥାଏ ।



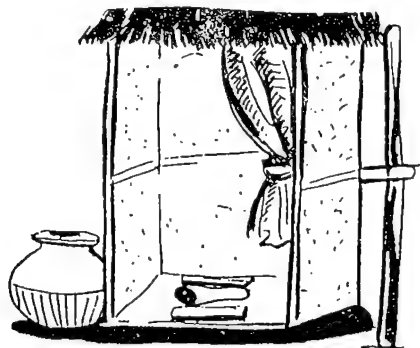
ଝାଡ଼ା କେଉଁଠି ଯିବା

ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ପଦାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଘରେ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରି ବ୍ୟବହାର କରିବା । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ନିହାତି ଦରକାର ।

ପାଇଖାନା ମଇଳା ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ ବୋଲି ଅନେକ ଲୋକ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାରକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ବସ୍ତୁଶାସ୍ତ୍ର ଭଳି ସର୍ବସାଧାରଣ ଜାଗାରେ ଥିବା ପାଇଖାନା ଭାରି ଅପରିଷ୍କାର । ଏ ସବୁ ଦେଖି ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ପାଇଖାନା ପାଇଁ ଘୃଣାଭାବ ଆସି ଥାଏ । ପାଇଖାନା ଠିକ୍ ଭାବରେ ତିଆରି କରାଯାଇ ଯଦ୍ ନିଆଗଲେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବ ନାହିଁ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପାଇଖାନା ଭିତରୁ ଏଠାରେ ଦୁଇପ୍ରକାର ପାଇଖାନା ବିଷୟରେ ଲେଖାଯାଇଛି ।



### ୧) ପାଣିମୁଦ୍ ପାଇଖାନା

ଏହି ପାଇଖାନାକୁ ପାଣି ପକାଇ ସଫା କରାଯାଏ । ପାଣିର ଅଭାବ ନଥିଲେ ଏହି ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ ।

ପାଇଖାନାରୁ ମଳମୂତ୍ର ଆଦି ମଇଳା ଗାଡ଼ରେ ଜମା ହୁଏ । ମଇଳା ଗାଡ଼ ଭିତରକୁ ମଇଳା ଧୋଇଯିବା ପାଇଁ ପାଇଖାନାରେ ପାଣି ଜାଳି ଦିଆଯାଏ ।

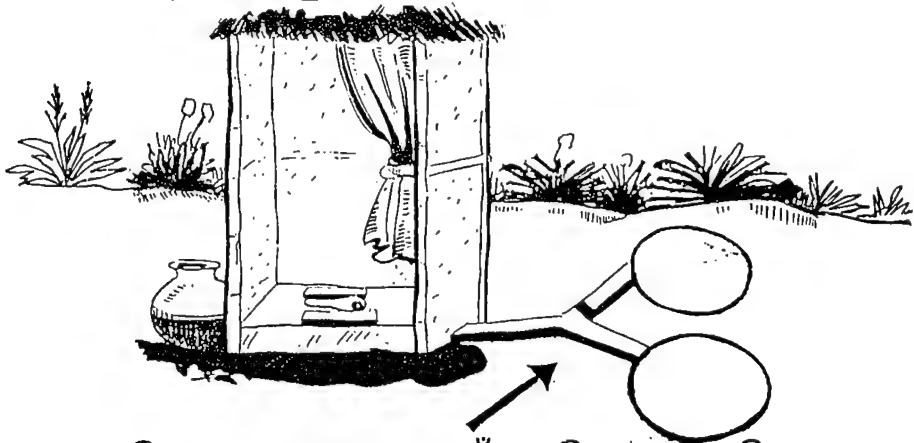
ଝାଡ଼ାଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପାଇଖାନା ପ୍ୟାନରେ ପାଣି ପକାଇ ଓଦା କରିବା ଭଲ । ପାଇଖାନା ପ୍ୟାନ ଓଦାଥିଲେ ପାଣି ଜାଳିବା ମାତ୍ରେ ମଇଳା ସଫା ହୋଇଯାଏ ।

କାରଣ ଓଦା ପ୍ୟାନରେ ମଇଳା ଲାଗି ରହେ ନାହିଁ । ପାଇଖାନା ପ୍ୟାନ ସଫା ହେବାପାଇଁ ମାତ୍ର ଦୁଇ ତିନି ଲିଟର ପାଣି ଦରକାର ହୁଏ ।

### ମଇଳା ଗାଡ଼

ମଇଳା ଟାଙ୍କିଟି ଢାଙ୍କୁଣି ଦ୍ଵାରା ଘୋଡ଼ା ଯାଇଥାଏ । କିଛି ପାଣି ସଦାବେଳେ ପାଇଖାନା ପ୍ୟାନର ତଳଭାଗରେ ରହିଥାଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ଜଳବନ୍ଧ ତିଆରି କରେ ।

ଏହା ଦ୍ଵାରା ମଇଳା ଟାଙ୍କିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରକୁ ଆସିପାରେ ନାହିଁ । ପାଇଖାନାରେ ପାଣି ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପାଇଖାନା ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ପାଣିପାତ୍ର ରଖା ଯାଇ ପାରେ ।



ଏହି ପ୍ରକାର ପାଇଖାନା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ମଇଳା ଟାଙ୍କି କରାଯାଇ ଥାଏ । ଝ ରୁ ୬ ଜଣିଆ ପରିବାର ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଟାଙ୍କିର ଗୋଲେଇ ୧ ମିଟର ଓ ଗଭୀରତା ୧ ମିଟର ହେବା ଦରକାର । ପ୍ରଥମେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଟାଙ୍କି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଟାଙ୍କିକୁ ଥିବା ବାଟ ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଏ ।  
 (ଚିତ୍ରରେ ତାର ଚିହ୍ନ ଦ୍ଵାରା ଏହା ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଇଛି ।) ଗୋଟିଏ  
 ଟାଙ୍କିର ନାଲି ମୁହଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୃତ୍ତି ହେବାକୁ ପ୍ରାୟ ତିନିବର୍ଷ ଲାଗେ ।  
 ଢଙ୍କା ହୋଇଥିବା ଟାଙ୍କିର ମଳ, ଖତ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇବର୍ଷ  
 ଲାଗେ । ତା'ପରେ ଟାଙ୍କିରେ ଥିବା ଖତକୁ ବାହାର କରାଯାଇ ସାର  
 ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

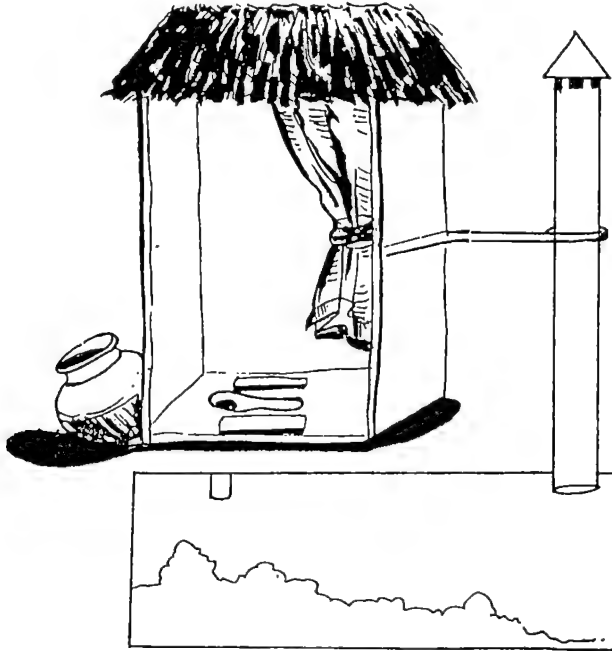
ପ୍ରଥମ ଟାଙ୍କିଟି ଭୃତ୍ତି ହୋଇଗଲେ ଦ୍ଵିତୀୟ ଟାଙ୍କିଟି ବ୍ୟବହାର  
 କରାଯାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଯେତେ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାହିଁବା ଆମେ  
 ପାଇଖାନାଟି ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବା ।

ଗୋଟିଏ ମଇଳା ଟାଙ୍କିଥିବା ପାଇଖାନା ବି ତିଆରି କରାଯାଇ  
 ପାରିବ । ଏହା ସୁବିଧାରେ ଏବଂ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ତିଆରି କରିହେବ ।  
 କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଶୀଘ୍ର ସଫା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।



## ୨) ଖାତ ପାଇଖାନା

ପାଣି ଅଭାବ ଥିବା ଜାଗାରେ ଏ ପ୍ରକାର ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ପାଇଖାନାରେ ପାଣି ବଦଳରେ ବାଲି, ପାଉଁଶ ବା କାଦୁଅ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।



ମାଛି ଏବଂ ଦୁର୍ଗନ୍ଧରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ଧରଣର ଖାତ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରାଯାଇ ପାରିବ । ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନ ହେବା ପାଇଁ ଏ ପ୍ରକାରର ପାଇଖାନାରେ ପାଇପ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଖାତ ଭିତରେ ଅନ୍ଧାର ଥିବାରୁ ମାଛିମାନେ ପାଇପ୍ ଦେଇ ଆଳୁଅ ଆଡକୁ ଉଠିଯାନ୍ତି । ପାଇପ୍ ଆଗରେ ଏକ ମାଛି ଧରା ଜାଲ ଥାଏ । ମାଛିମାନେ ଏହି ଜାଲରେ ଲାଗିଯା'ନ୍ତି ।

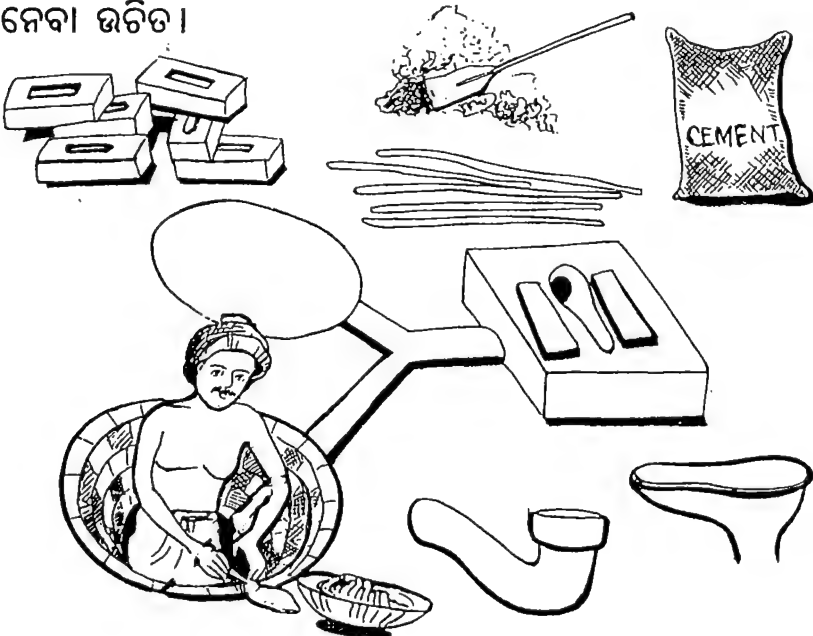
ପାଇଖାନା ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ କଅଣ କରିବା-

ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ଉପଯୁକ୍ତ ଜାଗା ବାଛିବା । ନୂଆଣିଆ କିମ୍ବା ନିଟା ଜାଗାରେ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ପିଇବା ପାଣି ଜାଗାରୁ ଏହା ଦୂରରେ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ପାଣି ଦୂଷିତ ହେବ ନାହିଁ ?

ପାଇଖାନା ଟାଙ୍କିର ୫ ମିଟର ମାଟି ତଳେ , ପାଣିଥିଲେ ପାଇଖାନାଟି ୧୫ ମିଟର ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ । ପଥୁରିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ପାଣି ଶୀଘ୍ର ଗଳିଯାଏ । ଏପରି ଜାଗାରେ ଏହି ପାଇଖାନା ତିଆରି କରିବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ ।

ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜିଲ୍ଲା କିମ୍ବା ବ୍ଲକ ଇଞ୍ଜିନିୟରମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ ।



**ପାଣିମୁଦ ପାଇଖାନାର ପ୍ଲିମ୍ବ ବା ମୂଳଦୁଆ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ  
ଉପକରଣ ଏବଂ ମଜୁରି ହିସାବ**

ଉପକରଣ	ପରିମାଣ	ଏକକ ପ୍ରତିଦର	ହାରାହାରି ମୂଲ୍ୟ
ଇଟା	୪୧୦ ଖଣ୍ଡ	ଟ ୧.୪୦ ପ	୫୭୪ ଟଙ୍କା
ସିମେଣ୍ଟ	୨ ବସ୍ତା	୧୧୦ ଟଙ୍କା	୨୨୦ ଟଙ୍କା
ଭଙ୍ଗା ଇଟା	୦.୧୫ ଘନ ମି.	୨୨୦ ଟଙ୍କା	୩୩୩ ଟଙ୍କା
ଗୋଡ଼ି ବା ଚିପ୍ପା	୦.୧ ଘନ ମି.	୪୦୦ ଟଙ୍କା	୪୦ ଟଙ୍କା
ବାଲି	୦.୫ ଘନ ମି.	୪ ଟଙ୍କା	୨ ଟଙ୍କା
ଲୁହାଛତୁ (୨ମି.ମି ବ୍ୟାସ)	୬ କି.ଗ୍ରା	ଟ ୧୧.୪୦ ପ	୬୮ ଟଙ୍କା
ପାଇଖାନା ପ୍ୟାନ ଏବଂ ସଂଯୁକ୍ତ ନାଳି ଇତ୍ୟାଦି	୧ ସେଟ୍	୨୨୦ ଟଙ୍କା	୨୨୦ ଟଙ୍କା
କୁଶଳୀ ମିଷ୍ଟା ୧ଜଣ	୨ ଦିନ (ଦିନକୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ହିସାବରେ)	୬୦ ଟଙ୍କା	୧୨୦ ଟଙ୍କା
ଅଣକୁଶଳୀ ମିଷ୍ଟା ୧ଜଣ	୨ ଦିନ (ଦିନକୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ହିସାବରେ)	୩୦ ଟଙ୍କା	୬୦ ଟଙ୍କା
			ଟ ୧୩୩୭.୦୦ ପ
		ଆନୁସଂଗିକ ଖର୍ଚ୍ଚ	ଟ ୧୩୩.୭୦ ପ
		ମୋଟ ଖର୍ଚ୍ଚ	ଟ ୧୪୭୦.୭୦ ପ

୧. ଏଠାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ଅଟକଳ କେବଳ ପାଇଖାନାର ପ୍ଲିମ୍ବ ଏରିଆ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଆଯାଇଛି ।
୨. ଭୁବନେଶ୍ୱରର ୧୯୯୪ ମସିହା ଦର ଅନୁସାରେ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି ।

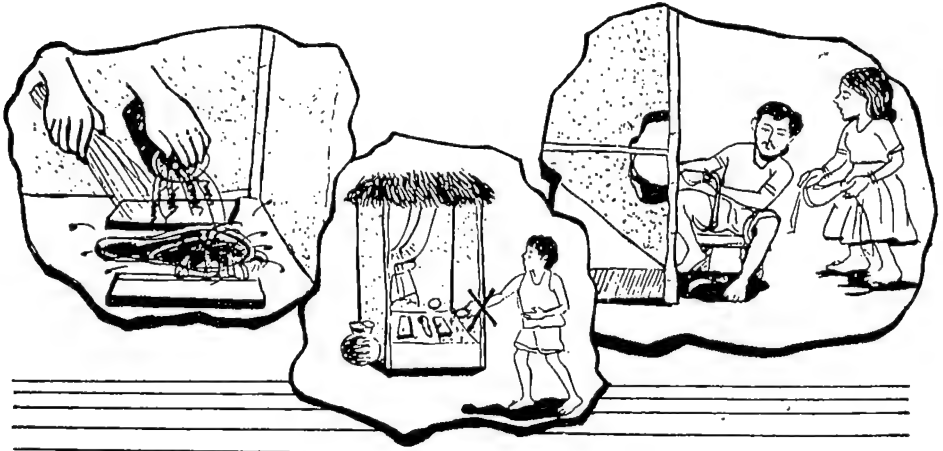


ପାଣିମୁଦ ପାଇଖାନାର ଉପଯୁକ୍ତ ରକ୍ଷଣା ବେକ୍ଷଣ

୧) ପାଇଖାନାଟିକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଝାଡୁରେ ସାବୁନ, ସର୍ପି ଦେଇ ସଫା କରିବା ।

୨) ଗୋଡ଼ି, ଆବର୍ଜନା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଠିନ ଜିନିଷ ପାଇଖାନାରେ ପକାଇବା ନାହିଁ । ଏହା ଫଳରେ ପାଇଖାନାର ନାଲି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ମଇଳା, ଗାଡ଼କୁ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ ।

୩) ପାଇଖାନାର କୌଣସି ଅଂଶ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ସଂଗେ ସଂଗେ ମରାମତି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଏ ସବୁ କିଏ କରିବ ?

ଯଦି, ଏହା ଗୋଟିଏ ଘରୋଇ ପାଇଖାନା ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଘର ଲୋକେ କରିବେ । ଏଥିରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । ଯଦି ସର୍ବସାଧାରଣ ପାଇଖାନା ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ଜଣକୁ ନିୟୁକ୍ତି ଦେବାକୁ ହେବ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ଅଲଗା ଅଲଗା

ପାରିଶ୍ରମିକ ଦେଇପାରନ୍ତି । କିମ୍ବା ଗ୍ରାମବାସୀ ମିଳିତ ଭାବେ ଦେଇ ପାରିବେ । କିନ୍ତୁ, ଏଥିପାଇଁ ପାଇଖାନା ତିଆରି ପୂର୍ବରୁ ସଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପରିମଳ ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ :-

ପାଇଖାନା ହୋଇଗଲେ ପରିମଳ ହୋଇଗଲା- ଏ କଥା ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବା ।



ଘର ଚାରିପାଖରେ କିମ୍ବା ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ପଡ଼ିଥିବା ଅଳିଆ, ମଶା ମାଛିଙ୍କ ବଂଶବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଜାଗା ।

ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଦ୍ୱାରା ରାସ୍ତା ଏବଂ ନାଳ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯାଇପାରେ । ଘୁଷୁରି, ମୂଷା, କୁକୁର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁମାନେ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ପାଖକୁ ଟାଣି ହୋଇ ଆସନ୍ତି । ମଶା ମାଛିମାନେ

ଗୋବର ଗଦା, ଅଳିଆ ଗଦା, ଆବନ୍ଧ ପାଣି ଏବଂ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଜାଗାମାନଙ୍କରେ ତିୟ ଦିଅନ୍ତି ।

ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଫାଇଲେରିଆ ଆଦି ମଶାମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଝାଡ଼ାରୋଗ, ହଇଜା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ଵର, ଜଣ୍ଡିସ୍ ଆଦି ମାଛି ମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ କଅଣ କରିବା ?

(କ) ଘର ଏବଂ ବାହାରକୁ ସଫା ରଖିବା । ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପାଇଁ ଅଲଗା ପାତ୍ରଟିଏ ରଖିବା । ଏଥିପାଇଁ ଟିଣଡ଼ବା, ପେଟି, କାଠ ଢାବଲ ଆଦି ଚଳିବ । ଏଥିରେ ପକାଇଥିବା ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ସଫା କରିବା ।

(ଖ) ଖାତରେ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ପକାଇ ପୋତି ଦେବା । ପରିବା ଚୋପା, ପତ୍ର, ଛିଣ୍ଡା କାଗଜ ଓ ଗୋବର ଆଦି ପକାଇ ପାରିବା । ଏସବୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭଲ ଖତ ହେବ । ଏହାକୁ ବାଡ଼ି ବଗିଚାରେ କିମ୍ବା ଜମିରେ ସାର ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ।

ଅଳିଆ ଖାତ ତଆରି କରିବା କିପରି ?

ଘର ପାଇଁ ଅଳିଆ ଖାତଟିଏ ତିଆରି କରିବା ବହୁତ ଭଲ ।

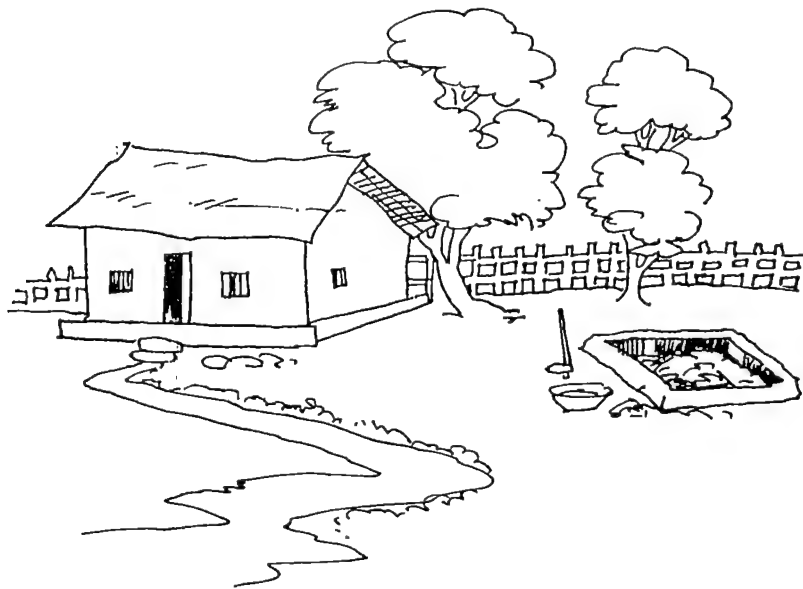
୧. ଏଥିପାଇଁ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ଜାଗାଟିଏ ବାଛିବା । ଜାଗାଟି ବାଡ଼ିର ଗୋଟିଏ କୋଣରେ ହେଲେ ଚଳିବ । ସେଠାରେ ୧ ମିଟର ଲମ୍ବା, ୧ ମିଟର ଓସାର ଓ ୦.୮ ମିଟର ଗଭୀରର ଗୋଟିଏ ଖାତ ଖୋଳିବା ।

୨. ଖାତର ଚାରିପାଖେ ୧୦ ସେ.ମି. ଉଚ୍ଚତାରେ ଗୋଟିଏ ମାଟି

ହିତ ତିଆରି କରିବା । ଏହା ଦ୍ଵାରା ବର୍ଷାପାଣି ତା ଭିତରେ ପଶିବ ନାହିଁ ।

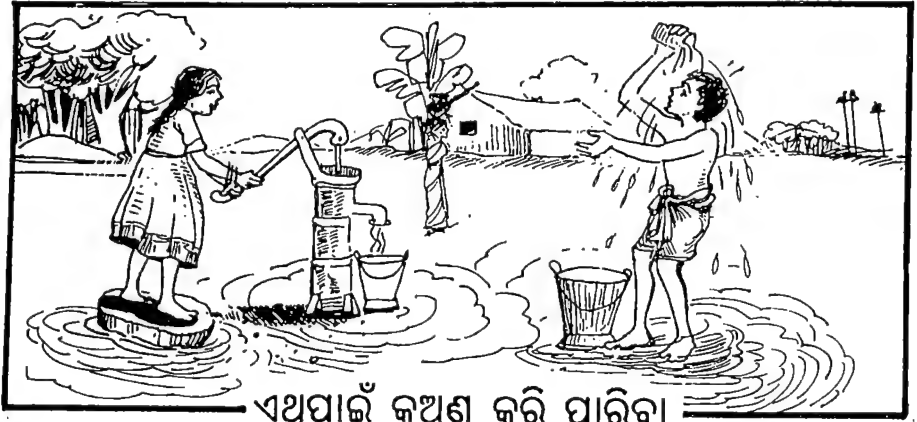
୩. ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଖାତରେ ପଡ଼ିଥିବା ଅଳିଆ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିଏ କାଠପଟା ବା ଫାଉଡ଼ା ଦ୍ଵାରା ସମାନ କରିବା । ତାପରେ ତିନି ଆଙ୍ଗୁଳି ବହଳର ମାଟି ଘୋଡେଇ ଦେବା । ଏହା ଦ୍ଵାରା ମଶା, ମାଛି ଆଦି ଅଣ୍ଟା ଦେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଖାତ ପୂରିଗଲେ ମାଟି ଦେଇ ଖାତଟିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଢାଙ୍କି ଦେବା । ଦୁଇ ବା ତିନିମାସ ପରେ ଏହା ଭଲ ଖତସାର ହୋଇଯିବ ।

୪. ପ୍ରଥମ ଖାତ ପୂରି ଗଲାପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଖାତ ଖୋଳି ବ୍ୟବହାର କରିବା ।



## ମଇଳା ପାଣି ନିଷ୍କାସନ କରିବା

ଜମି ରହିଥିବା ମଇଳା ପାଣି ଗାଡ଼ମାନଙ୍କରେ ଜମିରହେ। ନୀଳ ନର୍ଦ୍ଦମାର ବାଟ ବନ୍ଦ ହେବା ଯୋଗୁଁ ପାଣି ଜମିରହେ। ଏଥିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ। ଜାଗା ଅପରିଷ୍କାର ଓ କାଦୁଅ ହୁଏ। ମଶା ଓ ମାଛି ଏଥିରେ ବଂଶ ବଢ଼ାନ୍ତି।



ଏଥିପାଇଁ କଅଣ କରି ପାରିବା

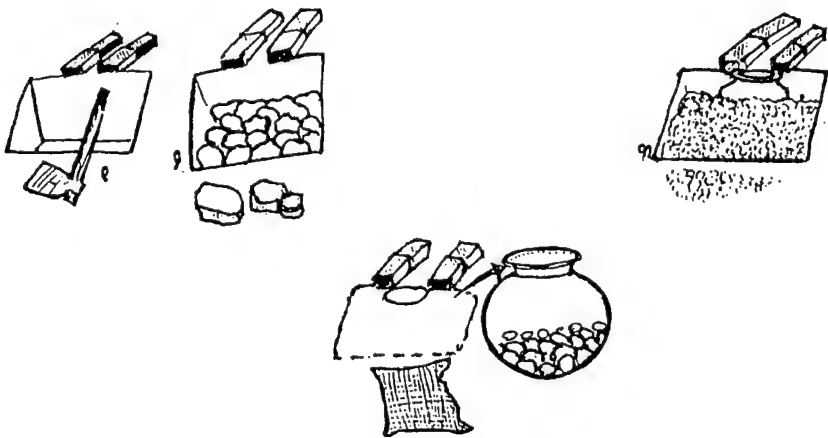
୧. ନୀଳ କରି ପାଣି ବାହାରକୁ ନେଇଯିବା। ମଇଳା ପାଣିକୁ ହାତ ପକ୍ଷ ବା ନାଲିଖୋଳି ଦୂରକୁ ନେଇଯିବା। ଏହି ପାଣିକୁ ବାଡ଼ି ବଗିଚା ବା କ୍ଷେତରେ ମଡ଼ାଇବା। ଏହା ଦ୍ଵାରା ପନି ପରିବା, ଚାଷ, ଫଳ ବଗିଚା ଆଦି କରି ପାରିବା। ଘରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମିଳିପାରିବ।
୨. ମଇଳା ପାଣିକୁ ମାଟିତଳକୁ କିପରି ଛାଡ଼ିବା ଏଥିପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଗାଡ଼ ଖୋଳା ଯାଇଥାଏ। ଏହି ଗାଡ଼କୁ ପାଣି ଛାଡ଼ି ଦିଆଯିବ। ଏହି ଗାଡ଼ରୁ ପାଣି ମାଟି ତଳକୁ ଚାଲିଯିବ। ଏହାକୁ

ଶୋଷଣ ଗାତ କହନ୍ତି। ଗାଧୁଆ ପାଣିକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଗାତକୁ ଛାଡ଼ି ପାରିବା। ବାଲିଆ ମାଟିରେ ଏହା ଭଲ କାମ କରେ। କିନ୍ତୁ, ପାଣି ଜମୁଥିବା ଚିକିଟା ମାଟି କିମ୍ବା କାଦୁଅ ଜାଗାରେ ଏହା କରି ହେବ ନାହିଁ। ଏହିସବୁ ଜାଗାରେ ନାଲଦ୍ୱାରା ପାଣିକୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

ଶୋଷଣ ଗାତ ବା ସୋକେକ୍‌ପିଟ୍

ଶୋଷଣ ଗାତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଗୋଡ଼ି, ପଥର, ଭଙ୍ଗାଜଟା ଖଣ୍ଡସବୁ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଏ। ଗୋଡ଼ି ପଥର ଥିବାରୁ ମାଟି ଧସି କରି ଗାତଟିକୁ ପୋତି ପକାଏ ନାହିଁ। ମଇଳା ପାଣି ଗାତ ଭିତରେ ପଶି ଧୀରେ ଧୀରେ ମାଟି ତଳକୁ ଚାଲିଯାଏ।

ପାଣି ସହିତ ଯାଉଥିବା ଖଦଡ଼ା ଜିନିଷ ଉପରେ ଉପରେ ଅଟକି ଯାଏ। ଏ ସବୁକୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ବାହାର କରି ଦେବାକୁ ହୁଏ। ନୂଆକରି ନଡ଼ିଆ କତା ଓ ପତ୍ର ଆଦି ଭର୍ତ୍ତି କରି ଦିଆଯାଏ।



ଶୋଷଣ ଗାତ କରିବା କିପରି:-

- ୧). ୧ ମିଟର ଲମ୍ବ, ୧ ମିଟର ଓସାର ଓ ୧ ମିଟର ଗଭୀରର ଗାତଟିଏ ଖୋଳିବା ।
- ୨) ଗାତର ୩ ଭାଗରୁ ଭାଗେ ଅଂଶରେ ୧୦ରୁ ୧୫ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଚଉଡ଼ାର ପଥର ପକାଇ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା । ତାପରେ ୩ ଭାଗରୁ ୨ ଭାଗ ଅଂଶରେ ୫ରୁ ୧୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଚଉଡ଼ାର ଛୋଟ ଛୋଟ ପଥର ପକାଇ ଭର୍ତ୍ତି କରିବା ।
- ୩) ଗାତ ଭିତରେ ୨୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଚଉଡ଼ାର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ମାଠିଆ ରଖିବା । ମାଠିଆ ଗୁଡ଼ିକରେ ୨ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଚଉଡ଼ାର ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ କଣା କରାଯାଇଥିବ । ନଡିଆ କତା ଓ ପତ୍ର ମାଠିଆ ଭିତରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯିବ । ତାପରେ ମାଠିଆର ଫନ୍ଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଓସାରର ଛୋଟ ଛୋଟ ପଥର ପକାଇବାକୁ ହେବ ।
- ୪) ପଥର ସ୍ତର ଉପରେ ୫ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଲମ୍ବର ଡାଳ ଓ ଅଖାବସ୍ତ୍ରା ପକାଯିବ । ତା ଉପରେ ମାଟି ପକାଇ ଦାବି କରି ସମତୁଲ କରାଯିବ ।

ମଇଳା ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରି ବଗିଚା ତିଆରି କରିବା

- ୧) ବଗିଚା କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଜାଗା ବାଛିବା। ଏହା ମଇଳା ପାଣି ବାହାରିବା ଜାଗାଠାରୁ ତଳୁଆ ହେବା ଦରକାର। ଫଳରେ ପାଣି ଗଡ଼ି ଆସିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ହେବ।
- ୨) ମାଟିକୁ ବାଡେଇ ସମାନ କରିଦେବା। ସେହି ମାଟିରେ ଗୋଟିଏ ନାଳ କରିବା। ମାଟି ପାଇପ୍ ଆଣି ଏଇ ନାଳଟିକୁ ମଜଭୁତ୍ କରାଯାଇ ପାରିବ। ନାଳ ସବୁବେଳେ ସଫା ରହିବା ଦରକାର। ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଣି ସୁବିଧାରେ ବଗିଚାରେ ମାଡ଼ି ପାରିବ।
- ୩) ସ୍ଥାନୀୟ ଚାଷୀ ଭାଇମାନଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା। କେଉଁ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ଲଗାଇଲେ ବେଶି ଲାଭ ହେବ ସେ କଥା ବୁଝିବା। ବଗିଚାରେ ଫଳଗଛ ମଧ୍ୟ ଲଗାଯାଇ ପାରିବ।





## ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ନହେଲେ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼େ । ଆମମାନଙ୍କର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଆସ ସେସବୁ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ମନୁଷ୍ୟ ମଳରେ ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ଜୀବାଣୁ ରହିଥାନ୍ତି । ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ଏଇଥିରୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ମା'ମାନେ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କୁ ଶୌଚ କରାଇ ନିଜ ହାତ ସାବୁନରେ ଧୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ପିଲାଙ୍କ ମଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ



ଜୀବାଣୁ ଥାଆନ୍ତି । ମା'ର ହାତ ଓ ନଖ ସନ୍ଧିରେ ମଳ ଲାଗିରହେ । ରୋଷେଇ କଲାବେଳେ ହାତରେ ଲାଗିଥିବା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶିଥାନ୍ତି ।

ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ସମସ୍ତେ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ପିଲାର ଝାଡ଼ାରୁ ଆସିଥିବା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପେଟକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଅନ୍ୟମାନେ ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି ।

ଚର୍ମରୋଗ:-

କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ଯାଦୁ ଆଦିକୁ ଚର୍ମରୋଗ କୁହାଯାଏ। ଚର୍ମ ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ଚର୍ମରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ। ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇ ଘା' ହୁଏ। ଘା'ରୁ ପୂଜ ବାହାରେ। ରୋଗୀର ବିଛଣା ଓ ଲୁଗାପଟା ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଚର୍ମରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଏକ ତିଆଁରୋଗ ହୋଇଥିବାରୁ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଅନ୍ୟଜଣକ ଦେହକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ।

ଦାନ୍ତରୋଗ:-

ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଭଲ। ଦାନ୍ତ ନଘଷିଲେ ଦାନ୍ତର ବହୁତ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ। ଦାନ୍ତ ମଝିରେ ଖାଇବା ଜିନିଷ ଲାଖି ରହିଥାଏ। ସେହି ଲାଖି ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଚିଯାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ କଣାହୁଏ ଓ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ। ପାଟିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ। ମାଢ଼ି ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ। ଦାନ୍ତ ଅଳ୍ପ ଦିନରେ ହଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ଓ ପଡ଼ିଯାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନିୟମ:-

(କ) ପାଇଖାନା:-

ଘରେ ପାଇଖାନା ଥିଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଭଲ। ଘରର ସମସ୍ତ ଲୋକ ଝାଡ଼ା ଯିବାପାଇଁ ପାଇଖାନାକୁ ଯିବେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବେ। ପାଇଖାନାଟିଏ ତିଆରି କରିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ। ପାଖରେ ପଇସା ନଥିଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପଇସା ସଞ୍ଚୟ କରି ଘରପାଇଁ ପାଇଖାନାଟିଏ କରିବାକୁ ହେବ।

(ଖ) ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା:-

ସାବୁନରେ ହାତ ସଫା କରିବା ଗୋଟିଏ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ହେବାପରେ ହାତ ସଫା କରିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ସେହିପରି ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା ଦରକାର । ସାବୁନରେ ହାତ ସଫାକଲେ ଅଧା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ କମିଯା'ନ୍ତି । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ହାତ ସଫା କରିବାକୁ ଭୁଲି ଯାଇଥାନ୍ତି ।



ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହାତ ସଫାକରି ଖାଇବାକୁ ମନେପକାଇ ଦେବା ଦରକାର । ଫଳରେ ପିଲାଟିର ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯିବ । ସେହିପରି ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଘରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନଚେତ ହାତରେ ଲାଗିଥିବା ଜୀବାଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶିବ । ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ପେଟକୁ ଯିବ । ଫଳରେ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ରୋଗରେ ପଡ଼ିବେ ।

ସାବୁନରେ ହାତ ସଫାକଲେ ହାତ ଓ ନଖର ମଇଳା ସଫା ହୋଇଯିବ । ଯଦି ସାବୁନ ସରିଯାଏ, ପାଉଁଶରେ ମଧ୍ୟ ହାତ ସଫାକରି

ହେବ । କିନ୍ତୁ, ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, କାଦୁଅ ବା ମାଟିରେ ହାତ ସଫା କରିବା ନାହିଁ ।

ଗାଧୋଇବା ଓ ଲୁଗାସଫା କରିବା:-

ପ୍ରତିଦିନ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଘଷିମାଜି ହୋଇ ଗାଧୋଇଲେ ଭଲ । ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ମଳି, ଧୂଳି ଧୋଇ ହୋଇଯିବ । ସେହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ଲୁଗାପଟା ସଫା କରିବା କଥା । ଭଲ ଖରା ପଡୁଥିବା ଜାଗାରେ ଲୁଗାପଟା ଶୁଖାଇବା ଦରକାର । ଟାଣ ଖରାରେ ଅଧିକାଂଶ ଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି ।

(ଘ) ଧୂଳିରେ ଖେଳିବା ନାହିଁ:-

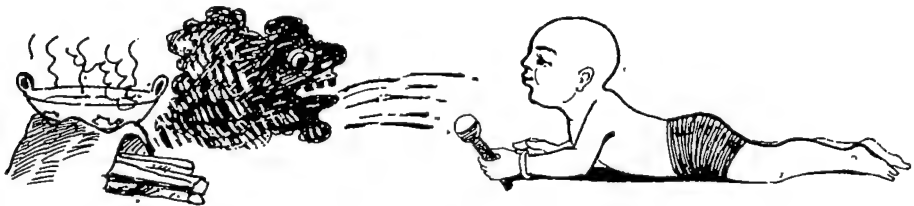
ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଘର ପାଖରେ ଝାଡ଼ା ଫେରନ୍ତି । ସେହି ଜାଗାରେ ଖେଳନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ହାତ ଗୋଡ଼ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଓ କୃମି ଘରକୁ ଆସେ । ଅଙ୍କୁଶକୃମି ପାଦ ତଳିପା ଦେଇ ଦେହରେ ପଶେ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେଭଳି ଜାଗାକୁ ଖାଲିପାଦରେ ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ଚପଲ ପିନ୍ଧିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଦରକାର । ଫଳରେ ଅଙ୍କୁଶ କୃମି ପାଦତଳ ଦେଇ ଦେହରେ ପଶି ପାରିବେ ନାହିଁ ।



(୫) ରହିବା ପରିବେଶର ଯତ୍ନ ନେବା:-

ଅନେକ ଗାଁରେ ଘରମାନଙ୍କରେ ଝରକା ନ ଥାଏ । ବାହାରର ଆଲୋକ ଘର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ । ପବନ ଚଳାଚଳ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଘରଗୁଡ଼ିକ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତିକି ଆଦୌ ଶୁଖେ ନାହିଁ । କେତେକ ଘରେ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର କୋଠରୀ ଥାଏ । ସେହି ଘରେ ମା, ବାପା, ଭାଇ, ଭଉଣୀ, ସ୍ୱାମୀ, ସ୍ତ୍ରୀ ସମସ୍ତେ ରହନ୍ତି । ଖାଇବା ପିଇବା ରୋଷେଇ ଶୋଇବା ଆଦି ସବୁ କାମ ସେଠାରେ ହୋଇଥାଏ । ନୂଆ ବୋହୂଟି ଘର ଭିତରେ ଗାଧୋଇ ଥାଏ । ଘରଟିକୁ ଅପରିଷ୍କାର ରଖି ହୁଏନି । ମୂଷା, ମଶା, ମାଛି ଅସରପା ପଡ଼ୁଥିବା ଘରେ ବାସ କରନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାର ପରିବେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।



ସାଧାରଣତଃ ଗାଁ ଗହଳିରେ ଖୋଲା ଚୁଲିରେ ରୋଷେଇ କରିଥାନ୍ତି । କାଠିକୁଟା ଓ ଗୋବର ଘଷି, ଜାଳିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ରୋଷେଇ ସମୟରେ ଚୁଲିରୁ ଧୂଆଁ ବାହାରେ । ସେହି ଧୂଆଁ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଫୁସଫୁସ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ଫଳରେ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ରୋଗ ପିଲା ଓ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ି ମାନଙ୍କଠାରେ ବେଶି ଦେଖା  
ଯାଇଥାଏ । ରୋଷେଇ ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ପ୍ରଶ୍ନାସରେ ଯଥେଷ୍ଟ  
ଧୂଆଁ ନେଇଥାନ୍ତି ।

ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ - ଜଣେ ଗୃହିଣୀ ରୋଷେଇ  
ଘରେ ରହି ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ କୋଡ଼ିଏ ପ୍ୟାକେଟ୍ ସିଗାରେଟ୍‌ର ଧୂଆଁ  
ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ହୋଇଥିଲେ ରୋଗୀଣୀ ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରିବାର  
ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ ଥାଏ ।

ଏସବୁର ପ୍ରତିକାର କିପରି କରାଯାଇପାରିବ

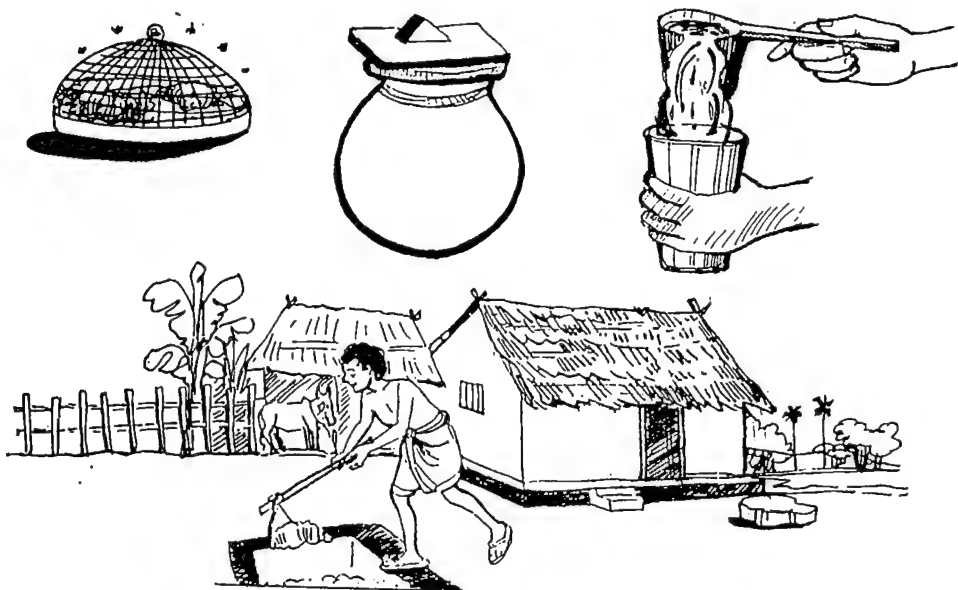
୧) ମଣିଷ ଜୀବନର ପ୍ରାୟ ତିନି ଭାଗରୁ ବେଶି ସମୟ  
ଘର ଭିତରେ କଟିଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଘର ପରିବେଶଟି  
ସୁସ୍ଥ ହେବା ଦରକାର । ଘର ଭିତରେ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ  
ସୃଷ୍ଟି କରିବାପାଇଁ ଝରକା ତିଆରି କରିବା । ଫଳରେ  
ବାହାରର ପବନ ଘର ଭିତରକୁ ଯା ଆସ କରିପାରିବ ।  
ଘର ଭିତରକୁ ସଫା ରଖିବାକୁ ହେବ । ରୋଷେଇପାଇଁ  
ଘର ବାହାରେ ଚୁଲି ରହିଲେ ଭଲ ।

୨) ଧୂଆଁ ନ ହେଉଥିବା ଚୁଲି ବ୍ୟବହାର କରିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା  
ଧୂଆଁ ଘର ଭିତରେ ରହେ ନାହିଁ । କାରଣ ଚୁଲିରେ ଲାଗିଥିବା  
ଚିମିନି ଦ୍ୱାରା ଧୂଆଁ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ ।

୩) ଖାଦ୍ୟ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷକୁ ଜାଲି  
କବାଟ ଥିବା ଆଲମିରା ଭିତରେ ରଖିବା ଭଲ । ଫଳରେ

ଖାଦ୍ୟ, କୀଟ ପତଙ୍ଗଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିପାରିବା ବାସି ଓ ମାଛି ବସିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ।

- ୪) ପାଣି ଆଣିବା ପାଇଁ ପାତ୍ରରେ ହାତ ବୁଡ଼ାଇବା ନାହିଁ । ପାଣି ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଲମ୍ବା ଡଳି ବ୍ୟବହାର କରିବା ।
- ୫) ଘର ସଫା ରଖିବା । ମଇଳା ଆବର୍ଜନାକୁ ନେଇ ଅଳିଆ ଗାତରେ ପକାଇବା । ଘର ଚାରିପାଖ ସଫା ରଖିବା ।

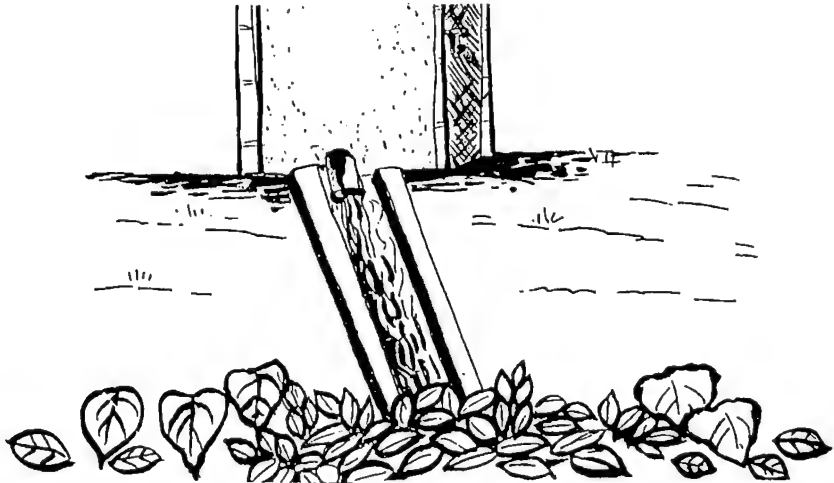


ଅଳିଆ, ଗୋବର, ମଇଳା ପାଣି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସବୁବେଳେ ସଫା କରିଦେବା । ଅଳିଆ ଖାତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଟିତଳେ ନାଳ ଖୋଳିବା । ରୋଷେଇ ଘରର ମଇଳା ପାଣି ବଗିଚାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା । ମାଛି ନ ହେବା ପାଇଁ ଫିନାଇଲ୍ ପକାଇବା ।

## ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ବି ସମ୍ପଦ

ମଣିଷ ମଳ, ଗୋବର, ଅଳିଆ ଓ ମଇଳା ପାଣି ଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ବହୁତ କ୍ଷତିକାରକ ।

କିନ୍ତୁ, ଏସବୁକୁ ଠିକ୍ ଉପାୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇଲେ ବହୁତ ଭଲ ଫଳ ମିଳିବ । ମଣିଷ ମଳକୁ ଖାତରେ ଜମା କରି ମାଟି ଘୋଡାଇ ଦିଆଯିବ । ୩ ବର୍ଷପରେ ଏହା ଉନ୍ନତ ସ୍ତରରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସ୍ତରକୁ ନେଇ ଚାଷ ଜମିରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ବହୁତ ଭଲ ଫସଲ ହେବ । ସେହିପରି ଆମେ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନାକୁ ବାହାରେ ପକାଇବା ଅନୁଚିତ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିଏ ଖାତରେ ଜମା କରିବା । ତା' ଉପରେ ମାଟି ଘୋଡାଇ ଦେବା । ସେହି ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନାକୁ ୨ ବର୍ଷ ପରେ ବହୁତ ଭଲ ସାର ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ ।





ମଇଳା ପାଣିକୁ ନଷ୍ଟ ନକରି ବାଡ଼ିବଗିଚାରେ ଥିବା ପନିପରିବା ଗଛଗୁଡ଼ିକରେ ଦେବା ଦରକାର । ଫଳରେ ଭଲ ପନିପରିବା ଫଳିବ । ଆମେ ଘରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ପାଇ ପାରିବା । ମଇଳାରୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ କିଛି ଜୈବବାସ୍ତୁ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିହେବ । ଏଥିପାଇଁ କିଛି ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ହେବ । ଏହି ଗ୍ୟାସରେ ରୋଷେଇ କରି ହେବ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଆମେ ବିଜୁଳି ଶକ୍ତି ପାଇ ପାରିବା ।

ମିଳିମିଶି କାମ କରିବା:-

ଏଥିପାଇଁ ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି କାମ କରିବା ଦରକାର । ଗାଁର ସମସ୍ତେ ମିଶି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ । ଏଥିପାଇଁ ଏକ ‘ଗାଁ ପରିମଳ ଶିବିର’ ଆୟୋଜନ କରିବାକୁ ହେବ । ଆମେ ନିଜେ ବିଚାର କରିବା - (୧) କେତୋଟି ପାଇଖାନା ଆମର ଚଳିବା ପାଇଁ ଦରକାର । (୨) ଏଗୁଡ଼ିକ ନିଜ ନିଜ ଘରେ ତିଆରି କରିବା କିମ୍ବା (୩) ସର୍ବ ସାଧାରଣ ପାଇଁ ସର୍ବସାଧାରଣ ଜାଗାରେ ତିଆରି କରିବା । ଯେତୋଟି ଶୋଷଣ ଗାଡ଼ ଦରକାର, ସେହି ଅନୁସାରେ ଖର୍ଚ୍ଚର ହିସାବ କରିବା । ହିସାବ ଅନୁସାରେ ଟଙ୍କା ପଞ୍ଚାୟତ କୋଷରୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ ବୋଲି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ହେବ ।

ସାଧାରଣତଃ ପଞ୍ଚାୟତରେ ସମ୍ବଳ ଅଛିଥାଏ । ତେଣୁ ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଯେପରି ଏହା ହୋଇପାରିବ ସେ କଥା ଚିନ୍ତା କରିବା । ଗାଁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଏଥିପାଇଁ କିଛି ଅର୍ଥ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ଭଲ । ନଚେତ ଏଥିପାଇଁ ଶ୍ରମଦାନ କରିପାରିବେ ।

# ସର୍ବ ଓ କାଶ



ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା  
ଭୁବନେଶ୍ୱର

# ସର୍ବ ଓ କାଶ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି, ଓଡ଼ିଶା  
ଏ/୧୨ (ଏଚ.ଆଇ.ଜି) ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ଼ କଲୋନୀ,  
ବରମୁଣ୍ଡା, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧ ୦୦୩

ବହିର ନାମ

ସର୍ଦି ଓ କାଶ

ପ୍ରକାଶନ କାଳ ପ୍ରଥମ

୧୯୯୫

ପ୍ରକାଶକ ଓ ସ୍ୱତ୍ୱାଧିକାରୀ

ଭାରତ ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ ସମିତି

ଏ / ୧୨.( ଏଚ୍.ଆଇ.ଜି.ବରମୁଣ୍ଡା ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ କଲୋନୀ )

ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧ ୦୦୩, ଫୋନ୍ - ୪୭୦୮୯୧

ଇଂରାଜୀ ଲେଖାର

ଅନୁସରଣରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଡାକ୍ତର ମଦନ ମୋହନ ପ୍ରଧାନ

ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଓ ଅଙ୍କସଜ୍ଜା

ଅଶୋକ ସ୍ୱାଇଁ

ମୁଦ୍ରିଣ

ଏକାମ୍ର ପ୍ରେସ, ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭

ମୂଲ୍ୟ

ଟ ୫.୦୦ ମାତ୍ର

Name of the Book

Sardi O Kash

Year of Publication First :

1995

Published and copy right:

Bharat Gyan Bigyan Samiti

A/12 (H.I.G.) Baramunda Housing Board Colony

Bhubaneswar - 751 003.Ph : 470891

Transcreation

Dr. Madan Mohan Pradhan

Cover & Illustration

Ashok Swain

Printer

Ekamra Press, Bhubaneswar- 7

Price

Rs. 5.00 Only .

ଶୁଆମାନଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା କ'ଣ ?

ସମସ୍ତେ କହିବେ ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ ।

ମାତ୍ର ଏହା ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଥଣ୍ଡା କାଶ ଆଦି ଆସେ  
ଆସେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ, ବେଳେ  
ବେଳେ ଏହା ଶିଶୁକୁ ବିପଦରେ  
ପକାଇଥାଏ । ଏହି ବିପଦଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ  
ନିମୋନିଆ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ରୋଗ ।  
ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଭିତରୁ  
ନିମୋନିଆ ଅନ୍ୟତମ ।



ଏହି ବହିରୁ ଆମେ ଶିଖିବା

(କ) ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା, କାଶ ଓ ନିମୋନିଆ ଭିତରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ।

(ଖ) ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଏଭଳି ସମସ୍ୟା ହେଲେ କ'ଣ କରିବା ।

ବ୍ୟସ୍ତ ହବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ ।

ସର୍ବି ଓ କାଶ ସହଜରେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ପିଲା ନାକରୁ  
ସିନ୍ଦାଣି ବୋହିପାରେ ।

ମାତ୍ର ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ଏହା ଦୁଇ ତିନି  
ଦିନ ଭିତରେ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।



ଅଣ୍ଡା ସଦି ରୋଗରେ କଅଣ କରିବ ।

ଏ ସମୟରେ

- ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବ
- ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ
- ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯଦି ନାକ ବେଶି ବୁଝି ହେଉଥାଏ - ତେବେ ନାକ ଭିତରକୁ ବାମ ନେବ କିମ୍ବା ଉତ୍ତମ ପାଣିକୁ ହାତରେ ଧରି ନାକ ଭିତରକୁ ଚାଣିବ । ନାକରୁ ସିଂଘାଣି ବହୁଥିଲେ ବା ନାକ ବୁଝି ହେଉଥିଲେ



ନାକ ପୋଛି ଦେବ । ସିଂଘାଣି ବାହାର କରିବାପାଇଁ ନାକ ସୁଢ଼ିକିବେ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନାକକୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ । ସାନଛୁଆଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ଅଠାଳିଆ ସିଂଘାଣି ବାହାରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଥାଏ - ତେବେ ସକ୍ଷମ ବଲ୍‌ବ କିମ୍ବା ଛୁଞ୍ଚୁ ନଥିବା ସିରିଞ୍ଜ ସାହାଯ୍ୟରେ ସିଂଘାଣି ବାହାର କରିପାରିବେ ।



ଅଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି କିପରି ହୁଏ ।

ଅଣ୍ଡାପାତ୍ରରେ ବୁଲିଲେ, ବର୍ତ୍ତାରେ ଭିଜିଲେ ଅଣ୍ଡାହୁଏ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଆଗରୁ ଅଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥିଲେ ଏଥିରେ ବର୍ତ୍ତିପାରେ । ଭୂତାଣୁ ଯୋଗୁଁ ଅଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥାଏ ।

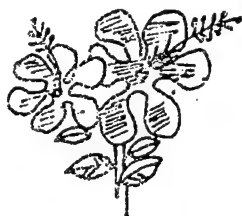
ଅଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥିବା ରୋଗୀର ଜୀବା ଓ ହିଜରେ ଭୂତାଣୁ ବାହାରଟି । ପବନରେ ମିଶି ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ପଳରେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଭୂତାଣୁ ବହୁତ ଛୋଟ । ଖାଲି ଆଖିରେ ଏହାକୁ ଦେଖିବା ଅସମ୍ଭବ । ହୁଅିରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଭୂତାଣୁ ରହିପାରିବେ । କିନ୍ତୁ, ଏତେ ଛୋଟ ଜୀବଟି ଆମକୁ ଅଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦିରୋଗରେ ପକାଇ ଥାଏ ଓ ଆମେ ରୋଗ କଷ୍ଟ ଭୋଗୁ !



ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ଅଣ୍ଟା ସହି ନହେବା ପାଇଁ କଅଣ କରିବ ?

ଅଣ୍ଟା ସହି ହୋଇଥିବା ରୋଗୀ, ଛୁଆମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବେ ନାହିଁ । ଦେଖ କେତେ ଆଲର୍ଜି ସୋର୍ଟୁ ମଧ୍ୟ ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରେ । ସମାର କୌଣସି ଏକ ବାହୁର ଚିଠିଏକୁ ସହି ନପାରିଲେ, ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହରେ



ଏଥିପାଇଁ ନାକରୁ ପାଣି ବୋହିବା ଓ ଛିଙ୍କିବା ଆଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ଆଲର୍ଜି କହନ୍ତି । ଆଲର୍ଜି ହୋଇଥିବା କେତେକ ପଦାର୍ଥର ଉଦାହରଣ - ଘରଧୂଳି, ପର-ଲୋମ, କେତେକ ଫୁଲ ରେଣୁ ଓ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଇତ୍ୟାଦି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅଳ୍ପ, ସହି ସହିତ କାଣ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଜର ଆସିଥାଏ ।

କାଶିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଶ୍ୱାସନଳୀ ସଫା ହୋଇଥାଏ ।  
ଗଳା ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଥିବା ଅଠାଳିଆ କଫ ଓ ଖଙ୍କାର ବାହାରି  
ଆସିଥାଏ ।

କାଶିବା ଦ୍ୱାରା କଫ ଓ ଖଙ୍କାର ବାହାରି ଆସୁଥିବାବେଳେ ଔଷଧ  
ଖାଇ କାଶ ବନ୍ଦ କରାଇବା ଅନୁଚିତ ।



କଫ ତରଳିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବା ଓ ନାକ ବାଟେ  
ବାମ୍ଫ ଚାଶିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା କଫ ତରଳି ସହଜରେ  
ବାହାରି ଆସେ ।

ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ସହିତ ହୋଇଥିବା କାଶ ଆସେ  
ଆସେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

କାଶ ଯଦି ଭଲ ନହୁଏ :

- ଯଦି କାଶ ମାସକରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିରହେ
- କିମ୍ବା କାଶ ସହିତ ଜର ଆସେ
- କିମ୍ବା ଭୋକ ହେଉନଥାଏ ଏବଂ ଓଜନ କମୁଥାଏ, ତେବେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଯକ୍ଷ୍ମା ହୋଇଥାଇ ପାରେ ।



ଅଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ଦରକାର କି ?



ଅଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ଓ ତାସହିତ ମିଶି ହେଉଥିବା କାଗପାଇଁ ଔଷଧ ଦରକାର ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇିବା, ଭଲଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅନ୍ୟଥାରେ ଔଷଧ କିଣି ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ଧନୁଚିତ । ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା କେତେକ ଔଷଧ ଦେହପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ।

ସର୍ଦ୍ଦି କର ହେଉଥିଲେ ଏହା ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଅତି ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ପାରାସିଟାମଲ ବଟିକା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ ।

## ପିଲାଟି ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର

ବାଉଁଶର ଅଣ୍ଟା ସର୍ଦ୍ଦି ହେବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନେ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଯତ୍ନନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ପିଲାଟି ଅଣ୍ଟା ସର୍ଦ୍ଦିରୁ ଭଲ ହୋଇଗଲା ପରେ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦରକାର । ନିତିଦିନିଆ ଖାଇବା ସାଜକୁ ଗୋଟିଏ ଥର ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

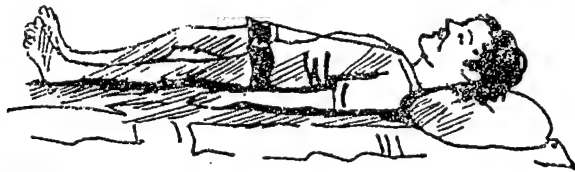
ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାଟିର ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରିଆସିବ ।

ପିଲାଟି ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଢ଼ି ପାରିବ ।

ବେଳେବେଳେ ଅଣ୍ଟା ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ ବଡ଼ ବିପଦରେ ପକାଇଥାଏ ।

ବିପଦର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ତଳେ ଦିଆଗଲା ।

- ୧) ପିଲାଟିର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରଖର ହୋଇଥାଏ । ଏକ ମିନିଟ୍‌ରେ ୫୦ ଥରରୁ ଅଧିକ ଥର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ବିପଦର ଲକ୍ଷଣ ।
- ୨) ଛାତିର ତଳଭାଗ ବା ପିଞ୍ଜରାର ଦୁଇଭାଗର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଥିବା ଅଂଶ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳକୁ ଫୁଲିବା ବଦଳରେ ଭିତରକୁ ପଶି ଯାଇଥାଏ ।
- ୩) ପିଲାଟି କିଛି ପିଇପାରୁ ନଥାଏ ।
- ୪) ଅଣ୍ଟା ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ ବା ଜର ଏକ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ଦିନଧରି ଲାଗିରହେ ।
- ୫) କାଶରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର କଫ କିମ୍ବା ରକ୍ତ ପଡୁଥାଏ ।
- ୬) ଜର ଅଧିକ ଦିନଧରି ଲାଗିରହେ ।



ଉପର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ତାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହା ନିମୋନିଆ ହୋଇଥାଇପାରେ ।

ନିମୋନିଆ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପାଇଁ ଅତି ମାରାତ୍ମକ ।

ଏଥିପାଇଁ ତାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ନିୟମିତ ଔଷଧ ଦେବାକୁ ହେବ ।

## ନିମୋନିଆ ରୋଗର ପ୍ରତିକାର



କ) **ସ୍ତନପାନ** - ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା' ସ୍ତର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ମା' ସ୍ତର ପିଲା ଦେହରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଫଳରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ କମିଯାଏ ।

ଖ) **ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ** -

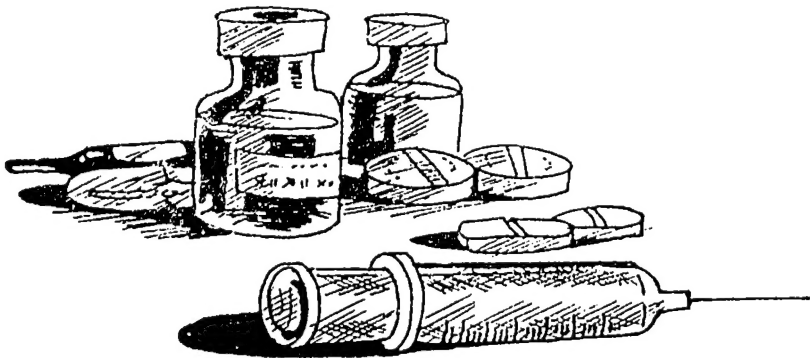
ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଫଳରେ ନିମୋନିଆ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ରେ ଭରା ହଳଦିଆ ଫଳମୂଳ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଦେହରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଏହା ପିଲାକୁ ନିମୋନିଆରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

## ଗ) ପ୍ରତିଷେଧକ ବଟିକା -

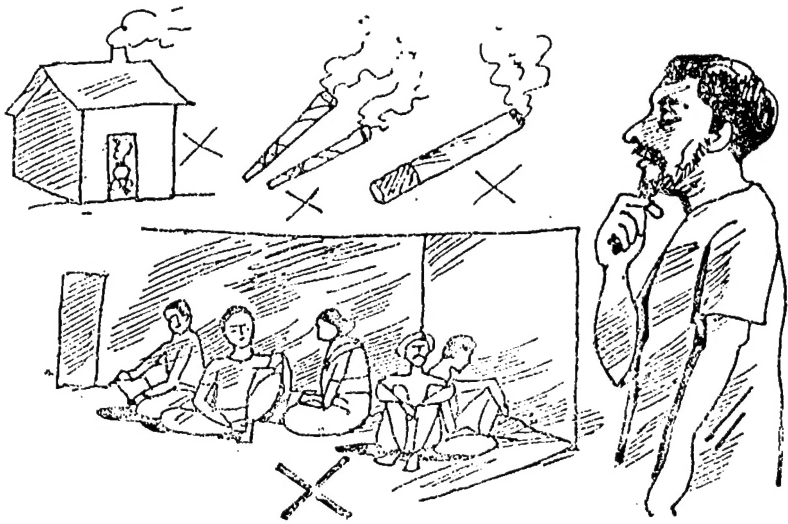
ବର୍ଷକ ଭିତରର ସବୁ ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଦେବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା, ଲହରାକାଶ, ମିଳିମିଳା ଆଦି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ କରାଇଥାନ୍ତି ।

ଏସବୁ ରୋଗ ନହେବାପାଇଁ ବି.ସି.ଜି., ଡି.ପି.ଟି. ମିଳିମିଳା ଟିକା ମାଗଣାରେ ଦେବାପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଠାରୁ ବୁଝି ଠିକ୍ ସମୟରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ନେଇଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।







ଘ) ନିର୍ମଳ ବାୟୁ -

ଧୂଆଁଳିଆ ପରିବେଶରେ ନିମୋନିଆ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି । ରୋଷେଇ ଘରର ଧୂଆଁ, ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟର ଧୂଆଁ, ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଫୁସଫୁସର କ୍ଷତି କରିଥାନ୍ତି । ଏସବୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ କରାଇଥାନ୍ତି ।

ଙ) ଘରେ ଅଧିକ ଲୋକ ରହଇଁ -

ଭଲଭାବରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହୋଇପାରୁ ନଥିବା ଘରେ ଅଧିକ ଲୋକ ରହିଲେ, ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଅମ୍ଳଜାନ ମିଳିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ରହିବା ପରିବେଶ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୋଇପଡ଼େ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିମୋନିଆ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ହୁଏ ।

## ଆଲୋଚନା କରିବା

- ୧) ଅଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଔଷଧ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ତେବେ ଏଥିପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ପାରିବ ?
- ୨) ନିମୋନିଆ ହୋଇଛି ବୋଲି କିପରି ଜାଣିବ ? ଏହାର ପ୍ରତିକାର କିପରି କରାଯାଇ ପାରିବ ?
- ୩) ଆପଣଙ୍କ ଘର, ପରିବାର ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଗାଁର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବାର ବିଷୟରେ ଚିକିତ୍ସା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ଦେବାପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇ ପାରିବ ।
- ୪) ନିମୋନିଆ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥକର୍ମୀ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟରେ ସାଧାରଣ ଔଷଧ ଅଛି କି ନାହିଁ ? ଔଷଧ ବାମ କେତେ ?